

# દુધનો ખોરાક

તેનો \* \* \* \* \*

ચમત્કાર. \* \* \*

IV  
1929

Enlarged  
Edition.

Enlarged  
Edition.

સુધારા વધારા

સાથની

ચોથી આવૃત્તી.

72

બે. પી. માદન.

૧૪૮૭૭

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાશ્ટ્રિટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૧૪૮૭૭ વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ દૂધનો ખોરાક અને તેનો  
અભ્યાસ

વિષય ક્ર : ૫૭૩૦૮૮૩૪ : ૭૩

# દુધનો ખોરાક

તેનો

અભિકાર

જગન્નાથીતા

બરનાર મેડિકેશનની—“Miracle of Milk” તથા ડૉ. ચારલ્સ  
પોર્ટરની “Milk Diet” પરથી—તેમજ—પ્રગટકર્તા નાં  
બીસ વર્સના અંગત અનુભવ પરથી  
રચાયેલી

સુધારા વધારા સાથેની  
ચોક્કીથી આવૃત્તી

પ્રગટકર્તા—એ. પી. આદન.

“હેલ્થહોમ”—સાન્ટાક્રુઝ.

મુંબઈની આશીસ.

કુદરતી કેરાબખાનું

કાન્ટા બીલ્ડિંગ—કાલબાદેવી.

મુલ્ય રૂ. ૧-૧૨-૦

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય  
અમદાવાદ  
ગુજરાતી કૌપીસર્ઈટ-સંગ્રહ  
૧૯૨૮

આ પુસ્તક, ચુનીલાલ અમીચંદ ઝવેરીએ પોતાના શ્રી નટવર  
પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ, સંઘવીસદન સેન્ટરલ રોડ, માં છાપી છે,  
અને બેરામજી પીરેશા માદને,  
હેલ્થહોમ-સાંટાકરૂઝથી  
પ્રગટ કરી છે.

સને ૧૯૨૯ આગષ્ટ.

—૦ સર્વ હક્ક-લેખક-પ્રગટકર્તા  
બે. પી. માદન. રવાધીન. ૦—

# સાંકળિયું.

## —દુધનો ચમત્કાર—

પેજ નં.

પાઠ ૧ લો—દુધ એ જીંદગી આપનાર પ્રવાહી. ... ૧

શરીર કાંઈ માત્ર જડ ચીજ નથી પણ જ્ઞાનવાળું છે. દુધ એ રુઝથી સહેલ પાચણકારક ખોરાક છે.—દુધ શું કરી શકે છે?—દુધની ત્રીતમેન્ટ લેવાની બે રીત દુધ પ્રાણીક અવયવોને મજબુત કરે છે—દુધ કેમ આપણે તે ડાકટરો પણ જાણતા નથી. ....

પાઠ ૨ જો—દુધનો ચમત્કાર કેમ થાય છે. ... ૧૩

દુધ ભરોસેદાર સ્વચ્છ જોઈએ.—દુધને એરીએટેડ કરવું, ઠંડું કે ગરમ ગમે એમ લેવું—દુધની ત્રીતમેન્ટ વેળા, આસાયશની જરૂર—દુધ કદી પણ ઉકાળવું નહીં મેડીકલ-ડાકટરોની ટીચરીઓ ઉપર ધ્યાન આપશો નહીં—દુધ લેવાની રીત ....

મેડીકલ ડાકટરોને પણ કેવું કેવા વહેમ કહેલા છે. ૨૧

કે દુધને ઉકાળ્યાથી બેસીકીસો મરે છે—જીવડાઓ જગેજમ રહેલા છે.—જીવડાઓ ક્યારે દેખાય છે. દુધ ઉકાળ્યાથી શું થાય છે.—ઠંડું દુધ સેકડોએ પી-ધું છે,—ડાકટરોના દવાખાનામાં શું જોઈએ છીએ! દુધ હોસ્પીટલોમાં અપાય ખરૂં, પણ ખરી રીતે તે અપાતું નથી—એક જાણીતા પારસી ડાકટરની જુની જાણવા જોમ વાત.....

પાઠ ૩ જો—મીલ્ક—કયોર એ કુદરતી ઉપાય છે. ... ૩

કુદરતી ઉપચારો—દુધની ત્રીતમેન્ટથી તમને સુખજ થશે—દુધ ખાંડી-ક્ષયરોગ માટે એકલો અમુલ્ય ખોરાક

છે. રૂમેતીજમ પર દુધ ફાયદો કરે છે.—દવા દારૂની  
ખરાબ અસરો કેવી ચાલુ રહે છે.—વેકશીનેશન અને  
દવા દારૂથી દુખ સામુ વધે છે.....

પાઠ ૪ થો—મીલક ત્રીતમેન્ટ કેમ લેવી. .... ૪૨  
તે લોકોં ખરાખર લેતાં નથી—ગાયનાં દુધમાં શું  
તત્વો રહેલાં છે. ....

પાઠ ૫ મો—સાખં થવાની કીયા. .... ૪૭  
કબજ્યાતની પીડા દુધથી મટી જાય છે  
દુધની ત્રીતમેન્ટથી શું સુખદાયક અને છે, તેને દવા-  
ઓ પીવાથી જે દુખદાયક થાય છે, તે સાથે સર-  
ખાવો—જલંદર દરદમાં દુધ બહુ ફાયદા કારક છે.  
દુધની ત્રીતમેન્ટ ગમે એવી ઠંડી રીતમાં પણુ લઈ  
શકાય છે.—ખડી,—હાઈ પ્રસર ખડ (લોડી)—ખાઈટ  
દીસીસ—ડાયબીટીસ, હાટની ફીયાદો વગેરે સર્વેમાં  
દુધ ફાયદો કરે છે. ....

ધનવાનોને એક અરજ. .... ૫૩  
દુધથી ઓરતોના ખામ દરદો મટે છે.—માટે મોલક  
કયોર સોનીટોરીયમો બંધાવો હીન્દના દરેક શેહેરોમાં  
પાઠ ૬ થો—દુધની ત્રીતમેન્ટ છંદગી ભર લઈ શકે. ૫૫  
દુધની ત્રીતમેન્ટ વેળા કમરત નહી કંપી—પણુ ખુદ્લી  
હવામાં તે જરૂર રહેલું, તે વેળા ગરમ આથજ લેવો.

ગાયનુ—ગુરૂમંત્ર. (કવિતા)

“ ડાકટરો ને ડાકટરો ” તેની અમેરીકામાં લખાયેલી કવિતા  
ડાકટરોનાં હાથે ખિગડેલા તથા મૃત્યુ પામેલા  
થોડાક બાલુવા જોગ દાખલાઓ.

“MOTHER NATURE.”—કુદરત ઉપર એક ઉમંગી જવાને  
લખેલી કવિતા



## ખુલાસાના શબ્દો.

આજના કહેવાતા રૂઢરેલા જમાનામાં, જેટલી અસંખ્યાપાત્ર દવાઓ નીકળી છે તેટલી સંખ્યામાં બીજી કોઈ જાણુસ ન હશે.

કહે છે કે આજ સુધીમાં લગભગ ૭૫,૦૦૦ પોણા લાખ જેટલી દવા-અઉપધો કઢાઈ છે, અને વળી આ શોષખેલગને જમાનો, હોવાથી દર વરસે બીજી નવીન ૫૦૦ દવાઓ નીકળે છે. આટલું છતાં મનુષ્ય જાતનાં દુઃખદરદો કાંઈક ઓછાં થયાં હોય એવું આપણે જોતા નથી, જ્યારે એકવાર બીગડેલી દેહ પાછી તંદુરસ્ત અને મજબુત થવા પામી હોય એવું તો અપણું જવલેજ અનુભવીએ છીએ.

આજકાલ તો એક ડાકટરની વિખ્યાતી “ તેણે કેટલાં દરદીઓને સાજાં અને તંદુરસ્ત કર્યાં ” તે ઉપર નહિ, પણ “તેનાં કેટલાં બધાં દરદીઓ છે” તે ઉપરથીજ થાય છે, પછી ભલે તેનાં દરદીઓ ચાલુ માંદગી મદીનાં અને વરસો સુધી ભોગવતાં હોય—! ઘણાઓને આપણે આમ કહેતાં સાંભળીએ છીએ કે “હુમારો ડાકટર ઘણો સારો મીલનસાર અને કુશળ અભ્યાસી છે” પણ આપણે સવાલ કરીશું કે “તેની સાજાં કરવાની પદ્ધતીજ ખોટા પાયા પર સ્થાયલી હોય તો ? તમારો વિશ્વાસ તેનાં પોતા ઉપર છે કે તેનાં ( દવાઈ ) ઈલાજ ઉપર ?

આ તો વાત જાણીતી છે કે, એલોપથીના ડાકટરને મુદ્રાલેખ “દરદ ને દવા” આજ છે, અને તેથી ગમે તે પ્રકારની વ્યાધી હોય તે માટે તેઓ દવાઓનોજ ઉપયોગ કરતા હોય છે. અથા કરી લોકોમાં એવીજ માન્યતા પંથરાઈ રહી છે, કે અમુક રોગ માટે અમુક દવા રહેલી છે અથવા હોવીજ જોઈએ, છતાં દવા પીપીને સાંજ અવાને બદલે હજારે માણસો મરણ પામતાં અને હજારોને ચાલુ માંદગી ભોગવતાં ઘરેઘર આપણે દેખીએ છીએ.

જ્યારે દવાઈઓનાં હજારો પ્રકારો કરી થાક્યા, ત્યારે નવીન રીતે હવે ડાકટરો કાઢતા નથી, જેને તેઓ સીરેમિટરેફ-વેશ્શનરિફી-

એવા નામો આપ્યા છે, ને હમણા વળી પેલી “ઇનજેક્શન” ફિરેપી નીકળી છે જે ઇનજેક્શનો કરવા કરાવા ડાકટરો તો કહેજા ખરા, પરંતુ જનસપાજમાં આપણે જોજોજો ખોસતાં કયા નથી સંભળતાં, કે ઇનજેક્શન મુકાવેતી!” મેં તો, અથવા ફક્ત એ જીણાંએ આટલાં ઇનજેક્શન કરાવ્યાં, વળી કોક તો ખાસ ઉકમાબ લીધે છે કે મે તો આટલા બધ પચીશ ત્રીશ ચા પચાશ ઇનજેક્શન લીધા”, છતાં ભાઈ કયાં? તો જ્યાં ને ત્યાં બસકે પેલી કહેવત છે કે:—

“ લેને ગઈ પુત, આર ખો આપ ખસમ. ”

તેમ દેહની તંદુરસ્તી તદન લંઘી ગયેલાં કયાં નથી આપણે અનેક જાણીને દેખતાં ?

જ્યારે દવા દાડની ને ઇનજેક્શનનો આવી કર્ણારમ કરાણી છે, ત્યારે આ કુદરતનું અમૃત પીણું—માત્ર દુધ, એનાથી દુઃખ દરદો ફેની ચમત્કારક રીતે સાબિત થાય છે અને સપુણ તંદુરસ્તી મળે છે, તે વિષે જાણવાને માગ આતુર ન હશે ?

અમેરીકામાં આ દુધના એકલા ખોરાકથી હજારો નવી પણ લાખો લોકો સાબિત થયાં છે, અને થતાં જાય છે. આપણાં તંદુરસ્ત નમાં, આ કુદરતી ઉપચારોની પદ્ધતિ આજ ૨૦ વરસ ઉપર આ અહનાં પ્રગટ કરતાંએ જ્યારથી દાખલ કરી છે ત્યારથી સેંકડો માણસોએ આ ઉપચારોથી પોતાની એક વારની બીગડેલી તંદુરસ્તી પાછી મેળવી છે.

અપવાસ પછીથી દુઃખદો મટે, જે બીજો કાર્ય સાધક અને તંદુરસ્તી મેળવવાનો હલાળ હોય તો તે “મીલક હાયટ” છે. એ ઉપાય તદન સાદો—અને સરળ છે કે જે દરેક માણસ પોતે કરી શકે, અને તેનો સાક્ષાત અનુભવ મેળવી શકે.

એ માટેજ આ પુસ્તક લખાયું છે, કે જેથી દુઃખમાં પીડાતો તેના લાભ મળે, અને માત્ર દુઃખ દીલગિરીમાંથી મોઢળાં થાય અને દવા-દ માટે નાહક ખર્ચાતાં તેમણાં પૈસા-ટકાને જાચ થાય.

સાંટાફ્રજ-હેલ્થહોમ  
અપ્ટે-અર ૧૯૨૯.

}

લી૦ સર્વેની તંદુરસ્તીને હિતેન્ધુ,  
બે૦ પી૦ માકન૦



# Please Read.



હું થ નો ચ મત્કાર  
તેનો શો છે પોકાર!

જે વાંચે આ પુસ્તક લઇને ધ્યાન,  
તે મને મળશે અમુલ્ય જ્ઞાન.

કુદરતે જે અચલ નિયમો કર્યા છે તમામ;  
જેઓ આવે મનુષ્ય દેહ ની, આરોગ્યતા માટે કામ.  
તેઓમાં હુધને દીધું છે, ઇશ્વરે પહેલું હામ;  
જેથીજ સઉ હુધનું, આપે છે અમૃત નામ.  
કારણ હુધથી મટે છે, સઉનાં દરદ તમામ;  
એવું છે હુધનું અમુલ્ય કામ, દવા કરતાં આજી કામ.

ત્યારે

લઇ આ ઉપાય, કરો દીલ ખુશાલ;  
મટારો તમારા દરદની જાનલ.  
કરો સઘલી ઝેરી દવાઓને દુર;  
રહો તંદુરસ્ત સદા સુખી ભરપુર.

પણ ભુળસો નહિ રામનામ  
તેના વગર ખોટા સઉ કામ

# પાઠ ૧ લો. દુધનો ચમત્કાર.

દુધ એ જીંદગી-આપનાર પ્રવાહી.



ધ, કે જેમાં શરીરને ખાંધવાનો-ગળખુત કરવાનો અને હરેક પ્રકારની વ્યાધીઓ અને કમતાકતપણાને સાબ કરવાનો ચમત્કારીક ગુણ રહેલો છે, બદકે દુધ એ મનુષ્ય જાતને થતાં સઘળાં પ્રકારનાં દરદોનો લગભગ એકલો ઇલાજ છે એ વાત ઉપર, જ્યારથી દુનિયાં શરૂ થઈ ત્યારથી લખાયું છે. અસલનાં વખતમાં દુધ એજ હરેક દરદનો ઇલાજ હતો, કારણ કે તે વેળા દવાદારૂનાં ખીજા ઇલાજો જણાયલા હતા નહિ.

ખાંધખલમાં ઠહેલું છે કે કેનાન કે જે હીપ્પુ લોકો માટે સ્વર્ગના સુખનું ધામ તરીકે ઠહેવાય છે તે જગ્યા માટે એવું ખોલાતું કે ત્યાં દુધ અને મધનો દરિયાવ જ છે.

અસલના લોકોએ જે એક લેદ શોધી કાઢ્યો તે એ કે દુધમાં એવા પ્રકારની શક્તિ છે કે જે શરીરની ખાંધણી અને તન્દરોસ્તીની જાળવણી ઘણી સરસ રીતે કરી શકે છે, અને તેઓએ તેને કુદરતની એક સહથી વધુ જાળવાન શક્તિ અને મિત્ર તરીકે ઓળખ્યો છે, અને વાંચનાર ભાઈ અને બહેનો એ ખરોખર સત્ય જ છે.

અસલનાં જમાનાથી દુધનાં—એકલા ખોરાકથી મજબુત પ્રજાઓ થઈ હતી.

જેમ મેડીસીન (દવા) એક બાદુઈ જેવી રીતે સાબળ કરે છે એવું ખોટી રીતે મનાય છે તેમ દુધ કરતું નથી. સઘળા અઘ્ઘલવંત માણસો જાણે છે કે દવાઓ અને સઘળી બાહેરની ચીજો હંમેશાં સાબળું કરી શકતી નથી, પણ કુદરતજ સાબળું કરે છે, એટલે કે શરીરને મદદકર્તા થાય એવી રીતે વાપરવામાં આવે તો તે પોતેજ સાબળું કરી શકે છે.

તે કેમ બની શકે તે માટે વાંચનારને કાંઈક સાદી સરળ રીતે, મનમાં સમજ પડી શકે એટલા માટે થોડોક ખુલાસો કરેલો વ્યર્થ જશે નહીં, બલકે તે જાણુયાથી—મનુષ્ય જાતીને દવાદારૂ વીધે લાગુ પડેલો પ્રદ્મ યાને ખોટો ખ્યાલ — થેડે યા ઘણા અશે દુર થયા વીના રહેશે નહીં—અને તેમ થવાથી—તેને ભોગજોગ કાંઈક વ્યાધી થવા લાગી યા લાગવાની શરૂઆત થઈ તો, જેમ લોકોના ટોળાં કરે છે તેમ દોડતા કે વેઢ યા ડાકટરોને ત્યાં જઈ ફાકટમાં પૈસા ગુમાવી હેરાન થશે નહીં,

એ સમજાવવા માટે શરીરના કાર્ય સખંધી કાંઈક વિગત આપવાનું અવશ્ય છે.

શરીર કાંઈ માત્ર જડ ચીજ નથી પણ જાનવાળું છે.

કુદરતે અથવા પરમાત્માએ, આપણું શરીર માટે એવી રચના કરી છે કે તેના દરેક અવયવ—તો શું પણ—અનુપરમાણુમાં—પણ જાન રાખેલું છે—દાખલા તરીકે,—

(૧) આ ખોરાક મોંહમાં લીધો કે જીભ પોતાની મેળે ચાલવા માંડે છે, રસો છુટવા માંડે છે, દાંતો ચાવવા લાગે છે, વગેરે કીયા પોતાની મેળેજ થવા માંડે છે—

(૨) હોજરીમા ખેરાક ગયો ત્યાં ઉપલાજ પ્રકારની કીચા થઈ-ખેરાક પાચણ થવા માંડે છે—

(૩) ત્યાર કેડે, આંતરડાઓ, પોતાનું કાર્ય કરે છે ખેરાક ખાલી લોહી બનાવે છે ને પછી જે તત્વો નકામા થઈ પડ્યા તેને (સવારે-સાંજે) બે વાર ઝાડા તરીકે બાહર કાઢે છે.

આ બધું તે શું બાનવિના થતું હશે ?

મેડીકલ ડાક્ટરો જેઓ કોલેજમાં મુંઝપાચે શીખ્યા છે કે શરીર તો જડ પદાર્થ છે તેમા કંઈ પોતાની મેળે કાર્ય કરવાની શક્તિ નથી, એ-તેઓનું શિક્ષણ જ ખોટું છે, અને તેથીજ તેઓ દવાદારૂનાં ચોક્કસ ગોડવી આપેલા નુસ્કાઓજ ગોખી ગોખી-મેડીકલ ડાક્ટરની ડીઝીઓ મેળવે છે, અને તેથીજ તેઓ દવાઓની પુઠે પોતે જઈ લોકોને પણ તેમજ કરતાં દીધા છે-તો લોકો ખીચારા શું કરે ? એ માટે મને કળીરજીનું એક પદ યાદ આવે છે તેઓ કહે છે કે—

પદ પદ ઓર સમજવહિ-ન ખોજે આપ શરીર,  
આપહિ સંશયમે પડા, યું કહે દાસ કળીર

જ્યાં ડાક્ટરોને પોતાને સમજ ન પડે, ને તે એક દવા છોડી ખીજની પુઠે જતો હોય તો લોકોનાં ગાદયાં પ્રવાહ માટે પુછવુંજ શું ?

જ્યાં શરીરની શક્તિ માટે અઘોર જેવી અજ્ઞાનતા રહેલી હોય, અને દવાથીજ શક્તિ આવે છે એવી માન્યતા થઈ હોય ત્યાં પછી દવાઓના ઠંકા વાગે તેમાં જરાએ આશ્રયકારક હશે ? “લીવર પીલ્સ”, “હાર્ટ ટેનીક”, “સ્ટમક સોલ્ડ” —એવા અનેક વાણાંઓની અસંખ્યામંધ ‘એડવર્ટીસમેન્ટોથી’ ન્યુસ-

પેપરોનાં પેળે બરાઈ જાય છે, જેથી લોકો ગાંડા માંદક તેમને ખરી ચમત્કારીક ઢવાઓ સમજી—પોતાની ખોટી માયતાને વધુ મજબૂત કરતા જાય છે. અને જાણે તે મુરદાર ચીજો (ઢવાઓ) તેમનાં જીવવાલા શરીરનાં બાનવાલા અવયવોને ગોદા મારી ચલાવી શકતી હોય, તેમ ઢવાના ચાલુ ઓટારા લેવાયા કરાય, છે અને શરીરમાં રહેલી જીવનશક્તિને-કાર્યકરવા દેવામાં આવેજ નહીં, ત્યારેજ નાની કર્યાદમાંથી ખોટી ગંભીર બીમારીઓ થવા પામે છે અને ઘણાં હાખલામાં બીમારો આઝાદ—આઠ્યા પણ જાય છે તે માટે કોઈ ડાક્ટરને પુછતુ નથી કે તમારી ઢવાઓથી સાજુ થવાને બદલે, આશા નિરાશ થઈ તેવો હાલ કેમ થયો અથવા થાય છે !

બીમારી યા દરદ કેમ થવા પામ્યું અને દરદ તે શું ઓ બદલ અતરે સમજાવવાની જગ્યા નથી તે માટે મંગાવી વાંચે મારી “ઢવા વગરનો ડાક્ટર” ની પુસ્તક.

એ ઉપરથી વાંચનારને કાંઈક સમજ પડી હશે

દુધ  
એ સહીથી સહેલો પાચણ  
કારક ખોરાક છે.

અને અહીં ત્યારે દુધનાં ચમત્કારનો લેહ  
રહેલો છે.

દુધ એ માંસના રચકણો ખાંધે છે. દુધ એ શારીરિક દરદોનો દુરમન છે, કારણ કે બીજા બધા ખોરાકો કરતાં, એ શરીર માટે જોઈતા તત્વો પુરાં પાડે છે. બીજા બધાં ખાવાના પદાર્થો કરતાં દુધ એ બેશક વધુ સહેલગી પાચન થઈ શકે છે. તે લોહીમાં ઘણી જલદીથી પસરી જાય છે, અને તેમ કરી શરીરનાં માંસનો બાગજ થઈ પડે છે અને બીજા બધી ખોરાકની ચીજો પાચન કરતાં જે શક્તિ વપરાય છે તેથી ઘણી ઓછી જીવનશક્તિ દુધ માટે ખર્ચે છે.—  
આ તે દુધની ખોટી ખુબી છે-

દુધનાં વપરાસથી, જે થોડાકજ વખતમાં ફેરફાર થાય છે તે સાધારણ રીતે લોકો માનવાને, પણ ના પાડે છે. એટલુંજ નહીં પણ મેડીકલ ડાક્ટરો વટીક (વગર અનુભવે) હાંખે છે—એવું કહે છે—એ માટે મારા સત્તર વરસનાં અનુભવમાં—ઘણી વખતે રમુજદારક વાતો બની છે, તે આહેલી એકજ અતરે કહીશ.

એક વેળા રેલવે ત્રેનમાં મારી સાથે બીજાઓ લેગા એક બાણીતા હિન્દુભાઈ જેવન ડાક્ટરની ઉચ્ચ દીત્રી ધરાવે છે, ને વળી—કોલેજમાં પ્રોફેસર પણ છે, તેમના ફેખતા—કોઈક મિત્રે પોતાની વ્યાધી માટે વાતો કરી, દુધના ખોરાક માટે મને પુછ્યું.

તેમને સલાહના બે શબ્દો કહેતા મેં કહ્યું કે હાલે મારા હાથતળે બે કેસો છે, જેમાનો એક માણસ દરરોજ આઠ શેર દુધ પીયે છે, આટલું સાબળતા પેલા ડાક્ટરને મીબજ ખરખેલાફ થયો ને બોલ્યા કે આટલું દુધ પીવાય શકાયજ કેમ ! તદ્દન ઉઠવર્ધુ છે.

જ્યારે તેમને કેહેવામા આવ્યું—કે ઘેર પાસેજ છે— એક-વાર આવી સાક્ષાત અનુભવ જુઓ તો બના કે ખરું શું ને ખોટું કોણ તે તમને સમજાઈ જશે, ત્યારે ડાક્ટર સસ્સેકા ત્રીન પાવ કરી ચુપ થઈ ગયા—એવીજ રીતે દુ.યાનો કારભાર ચાલે છે કે ખરી-બીનાની તપાસ ન લેતા, તેને ખોટી ગણી લોકો ગઢનારી આપે છે, તેમજ દુધના ખોરાકમાં પણ થાય છે.—



દુધ  
શું કરી શકે છે ?

જો તમે નળળા પડી ગયા હો, અને તમારે વજન અઠવાડિયામાં એકથી બે રતલ વધે એવો કાંઈક ઉપાય તમને મળી જાય તો તમને અરેખર એવું લાગે કે મેં એક અભયજન જેવી શોધ કરી છે, પણ આ બાબત બે સઘળાઓએ દુધનાં ખોરાકનાં અખતરા કરી અનુભવ્યા છે તેઓમાં સરાસરી દરેક જણ આ વાત કબુલ કરે છે એમ હું કહેવું તો તે આતશયોક્તિ કરેલી ગણાશે નહિ.

જો તમે એક ગલાશ પાણીમાં એક ટીપું વીશકી કે વાઈન દારૂ નાંખી પીઓ તો તે (દારૂ) ની જરાએ અસર તમને લાગશે નહિ. પણ જો એક આંગલભર દારૂ કેરોજ પીશો તો તેની અસર તમને લાગ્યા વિના રહેશે નહિ; એજ મીસાલ દુધની છે.

રોજનો સાધારણ ખોરાક પેટ ભરી જમવા સાથે દુધ પીવાય, અને તે દેખાઈતી રીતે કદાચ તમને જરૂર પડે ત્યારે છે એવું લાગતું પણ હોય અને તેની કાંઈ અણગમતી નિશાણી જણાતી ન હોય તો તેમ દુધ લેવામાં કાંઈ વાંધો હોઈ શકે નહિ.

સાધારણ લોકો એવું માને છે કે દરેક લોજન વેળાએ ચાહં યા કાફીને બદલે એક યા બે ગલાશ ભરી દુધ પીવું એ તન્દરોસ્ત રીત છે. તેમ કરવાથી જો ઠીક લાગતું હોય તો આ નિયમ તરીકે લેવામાં વાંધો ઉઠાવવા જેવું નથી.

કેટલાકો બે લોજનની વચ્ચે દુધ લેતા હોય છે. આ કેટલાક દાખલામાં ચલાવી શકાય, જો કે તેથી તેઓનું અંગ ભરાતું જાય પણ આ રીતે દુધ લેવાથી તેનું ખર્ચ થઈ શકતું નથી.

કેટલાક એવા દાખલાઓ માલુમ પડ્યા છે કે જ્યાં ખીજ ખોરાકો લેતા દુધ પીવાતું હતું અને સંતોષકારક પરિણામો આવ્યા હતા, છતાં ઘણાક એવા દાખલાઓ નોંધાયેલા છે કે જ્યાં એથી ઉલટું જ થતું હતું.

દુધના ચમત્કારનો અનુભવ તમો માંગતા હો તે માત્ર દુધ એકલું જ પીવું બેઠાં. અને તે પછી દુધનો ઘણો મોટો જથ્થો, તમારાથી બની શકે તેટલું વધુ દુધ લેવાય એજ ખ્યાલ રાખવો.

ઘણા માણસોને જ્યારે દુધની તપાસ લેવા સલાહ આપવામાં આવે છે ત્યારે તેઓ કહે છે કે હમને દુધ ગમતું જ નથી. જેઓને દુધ માટે હંમેશાં અભાવ હોય છે, અને તેથી તેઓ લઈ શકે નહિ; છતાં તેજ માણસોને જ્યારે દુધનાં ખોરાક માટે ઘટતી રીતે તૈયાર કરાયા હોય છે ત્યારે તેઓ દિવસમાં આઠથી દશ બાટલી ભરી દુધ પી શક્યા છે.

કાંઈક ન જણાયલા કાન્જસર તમને દુધ માટે અભાવ ઘુટયો હોય અથવા તમારા સાધારણ ભોજન સાથે તે પીતાં કાંઈક અણબમતી લાગણી થઈ હોય, તો તમારે એમ ન ધારી લેવું કે દુધને સાયન્ટીફીક રીતે પણ લેવાઈ ન શકાય, યાને ઘટતી રીતે લેવાથી પણ ફાયદો નજ થાય.

દુધની  
ત્રીતમેન્ટ લેવાની  
બે રીત.

એક રીત એવી છે કે, જેટલું બની શકે એટલું વધુ દુધ લેવું, કે જેથી શરીરની આખી સીસ્ટમને ઘોષ કાઢે, એવી રીતે મોટા જથ્થામાં લેવાથી કાઈ કરવાની અપલતા વધે છે, મુરડાલ થયેલા ‘સેલ્સો’ અને બીજા વિજ્ઞાતીય પદાર્થો શરીરમાંથી બાહર કઢાય છે.

જેઓને લોહીનું સરકયુલેશન બહુજ કમતી થવાની ફરયાદ હોય, તેઓને દુધની ત્રીતમેન્ટ લેવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. જાણે કોઈ જાદુઈ કીધું હોય અથવા ચમત્કાર થયો હોય તેમ લોહીનું વેહવું ઝડપી થાય છે, પગો અને હાથો જેઓ આગત ઠંડા રહેતા હતા તેઓમાં થોડાકજ



દિવસોમાં ગરમી આવવા માંડે છે, જે પુરવાર કરી આપે છે કે ડોહીના પ્રાણીક તત્ત્વોમાં ઘણો સુધારો થયો છે.

બીજી રીત, જે ઉપદ્રા કરતાં ઊલટીજ છે, તે એ કે, જેમ બને તેમ વધુ દુધને—ગદલે બને તેટલું ઓછું દુધ પીવું. અ રીત, જેઓ પોતાનું વજન ઘટાડવા માગતા હોય અને જેઓમાં અપવાસ કરવાની પુરતી ઇચ્છાશક્તિ ન હોય તેમને બલામણુ કરવામાં આવે છે,—

દાખલા તરીકે દિવસનાં ત્રણ ભોજનો લેવાને બદલે ફરેક ભોજન વેળા બીજો ખોરાક લેવાને બદલે એક યા બે ગલાશ બરી દુધજ લેવું. આથી કરી બુખની તૃણ્યા મટે છે, અને અપવાસ કયાંથી જે થોડીક અણુગમતી લાગણીઓ થાય છે તેમ થતું નથી.

પણ જે રીતે દુધથી સંપુર્ણ ફાયદો થઈ શકે છે તે તો જેમબને તેમ વધુ દુધ પીને બાણે સીસ્ટમને દુધ ધોઈ નાંખવી તેનાથીજ થઈ શકે છે.

આ માટે તમારે સઉથી પહેલા નિર્ણય કરવાનો એ છે કે,

(૧) તમને વધુ માંસ કેળવવાની જરૂર છે ?

(૨) યા તમને ખામીવાળી પાચનક્રિયા સુધારવી છે ?

(૩) યા એક યા બીજા અવયવોની શક્તિ વધારવી છે ?  
હોજરીની અને આંતરડાની લીવર—કીડની હાટ અથવા કુકાની કેમળી ફરીયાદ હશે તેને આ રીતે દુધ પીવાથી અમત્કારિક રીતે લાભ થયાવીના રહેશે નહીં.

દુધ  
પ્રાણીક અવયવોને  
મજબુત કરે છે.

ખાંડેનાં ગોટલાંઓ ખાંધવા માટે દુધનો ખેરાક લેવાનો નથી. તે જો કે ઘણા દાખલામાં આ પરિણામ પણ આવે છે આ ત્રીતમેન્ટ સુખ્યત્વે કરી લોહી બનાવનારા અવયવોની પ્રાણીકશક્તિ ખાંધવા માટે હોય છે

દાખલા તરીકે—પાચનક્રિયા કરવાવાળા અવયવોના ‘મસદસ’ નું જોર વધારે છે,

હોજરી અને આંતરડાંઓની દિવાલોને મજબુતી આપે છે.

આ અવયવોના મસ્ક્યુલર તીસ્થુની નબળાઈથીજ પાચન-ક્રિયામાં ખામી થાય છે એક હોજરી પહેળી (prolapsed) થઈ નબળી ત્યારેજ પડે છે કે જ્યારે તેના મસ્ક્યુલર ભાગો નબળાં થયેલા હોય, અને તે નબળા ભાગોને જ્યારે મજબુત કરવામાં આવે છે ત્યારે હોજરી અસલ નોરમલ હાલતમાં આવી જાય છે.

એવીજ રીતે દરેક અવયવોની થયેલી દરદી હાલતનું સમજવું. અને દુધથી દરેક અવયવ—તંદુરસ્ત થઈ શકે છે. આપ પણ સમજવું.

કબજિયાત યાને આંતરડાની સુસ્ત થયેલી હાલત—આજ કારણથી થાય છે કબજિયાત અને એટ્રીમેન્ટરી કેનાલની ઉભી થયેલી ગધી મુશ્કેલીઓ માટે દુધનો ખેરાક કાં અમુલ્ય થઈ પડે છે તેનું એક કારણ છે. દુધ અવયવોના મસ્ક્યુલર ભાગોને શક્તિ આપે છે અને તેમની ખામીઓને જલદીથી દૂર કરે છે.

તમને કોઈની જાતની ‘કોનીક’ વ્યાધી થઈ હોય કે જે જાતજાતના મેડીકલ એક્ષપેરોથી મટી ન હોય, અને જો તમે કોઈપણ વાર દુધની ત્રીતમેન્ટ સેવી ન હોય તો તમો આ પાઠમાં ઠહેલી રીતો સંભળથી ચાલુ કરશો તો તમને જે પરિણામો મળશે તેથી તમો આશ્ચર્ય પામ્યા વિના રહેશો નહિ.

હવે તો આખી દુનીયાનાં મેડીકલ સત્તાધીકારીઓ દુધમાં જે જીવનશક્તિ આપનારા ગુણો છે તે સ્વીકારતા બંધ છે.

આ ત્રીતમેન્ટ અને તેની સાથે થોડીક ખીજ સાદી રીતે લેવાથી, એનામીયા યાને લોહીનું સુધ્ધ જવું બદલજમી-ડાયરીયા, કબજયાત-હોજરીમાં થયેલું નાસુર અથવા અંતરડામાં થયેલી ફરીયાદો-કેતાર-પ્રાઇટ લીસીસ-ફેમેલીસમ-હાટની નસ અને બીજા એવા ઘણાં દરદો કે જે માટે ડાક્ટરો પાસે કાંઈ પણ ફાયદાકારક ઉપાયો નથી, તે દરદો દુધના ખોરાકથી હમેશનાં સાબ થઈ શકે છે.

દુધ  
આપવું તે ડાક્ટરો  
પણ બણતા નથી.

એક માંદા માણસને દુધ કેમ આપવું તેની રીતો માટે લોકોને ઘણું શીખવાનું છે, કારણ કે ઘણા ડાક્ટરો તથા હોસ્પિટલોના વડાઓ પણ દુધને ઇંડા સાથે તેમજ બીજા એવા પદાર્થો સાથે મીશ્ર કરી આપવાનો હોકમ કરે છે. જ્યારે એક નહિ પણ હજારો દરદીઓ માત્ર એકલા દુધની ત્રીતમેન્ટથી સાબ થયેલા અનુભવો દેખાડે છે, કે માત્ર એકલું દુધજ પુરતા જથ્થામાં દરદીને આપવાથી તે પેલા મીશ્રણ કરતાં વધુ સહેલથી પાચન થાય છે.

જે ચીજો દુધ સાથે ખરેખર ફાયદો કરે છે તેવી ચીજો આપવા માટે તો ડાક્ટરો સાંમાં ના પાડે છે!—તે ચીજો કુટ અને તે પણ ખાટી-મીઠી (acid; કુટ, તેમ ડાક્ટરો ખરા દોષયતુરજ ગણાય.

જ્યાં નવું લોહી જોઈતું હોય અને તે પણ જલદીથી, ત્યાં દુધ એજ ઘટતી ત્રીતમેન્ટ છે. દુધ એ લોહીના જેવું જીવન પ્રવાહી છે, અને તેમાં રહેલા કેટલાક તત્વો તો લોહીનાં તત્વોથી જુદા પારખીએ શકાતાં નથી. દુધમાં શરીરને ખાંધવાનાં જોઈતા ગદા પદાર્થો, લોખંડ સુધાં રહેલા છે.

જો તત્વોના પ્રમાણો જેમ કેટલાક દુધનાં વિરૂદ્ધીઓ કહે છે તેમ કદાચ તેઓની તકંશાઓની રૂએ ભેતાં તેમાં નહિ પણ હોય, છતાં આપણી એલીમેન્ટરી ઠેનાલને પોતાને ભેધતાં તત્વો હોવાની અને બાકી રહેલાં કચરાને કાઢી નાંખવાની કાંઈ અજળ પ્રકારની શક્તિ રહેલી છે.

દુધનાં જેવો સપુષ્ટ ગોરાક બીજો એકે નથી.—જેઓ દુધની સામે ખોટી દલીલો બોલી કરે છે, તેઓ દુધને ઘટતી રીતે કેમ લેવું તે શીખ્યા નથી, અથવા કોઈક અણુઘટતી રીતે લેતાં તેમને તે અનુકુળ થયો ન હોય, તેથી તેઓ ધારી લે છે કે સઘળા લોકોને પણ તેમજ થવું ભેધજો.

દુધ જો જવાંન અને બુદ્ધા, મરદ અને સ્ત્રી સર્વે માટે કાયદાકારક છે—ખરચાંઓ તો મીલક-દાયદને ઘણા અચ્છી રીતે સેવે છે.

જે સઘળું જરૂરું છે તે જો કે તેઓ તે માટેની સલાહ માફક ચાલી શકે એટલાં મોટાં હોવા ભેધજો, ત્યારે તેઓ આ ત્રીતમેન્ટ ઘણી ખુરીથી લે છે અને તેથી તેમને સંતોષ મળે છે.

ખરચાંઓને દુધ પાવાની રીત તે બેળી-ખાટલમાંથી પાવાની ઘણી સરસ છે. તેમ પીધાથી દુધ મોહડાંમાં એવી રીતે ચુસાધને આવે છે કે તેના સ્વાદ બહુ મીઠો લાગે છે અને મોહડાંનાં રસ સાથે તે એક થઈને સહેલાઈ પાસન થઈ જાય છે. જેમ ખરચાંઓ ખાટલીમાંથી ચુસીને દુધ પાવે છે તેવીજ રીતે

પુકાળો જો પીયે તો બહુજ કાયદો થાય.

એક પંચાણુ વરસના ડોસાએ એવીજ રીતે દુધનો ખોરાક લીધો અને તે ઘણી ફોલેમંદ રીતે ઉતર્યો, અને ૮૦ વરસન પાણસોના તો એવા ઘણાંક ઢાખલાઓ હમે જાણીએ છીએ કે જેઓએ દુધના ખોરાકથી જીંદગીનો એક નવો જન્મજ મેળવ્યો છે.



## પાઠ ૨ નો

દુધનો ચમત્કાર કેમ થાય છે ?



દુધની ત્રીતમેન્ટથી સઉથી ઉત્તમ પરીણામ મેળવવા માટે હમારી હમેશા સલાહ છે, કે તે શરૂ કરવા આગમજ એક યા વધુ દિવસના અપવાસ કરવા યા તો ખાટાં-મીઠાં ફળો (સંતરા, મોસંળી, સફરજન, લીલી દરાખ સુકી નહી) ઉપરજ એ ત્રણ દીવસ સુધી રહેવું.

અલખતાં આમ જરૂર થવુંજ નોઈએ એવું કાંઈ નથી, પરંતુ તમારે ખાતરી રાખવી કે આવી રીતે કર્યાથી દુધનો ખોરાક તમો સાધારણ ખોરાક લીધા પછી તુરતજ લેવા માંડો તે કરતાં વધુ સહેલથી તમને માફક આવી જશે અપવાસ એક માણસને દુધની ત્રીતમેન્ટ લેવા માટે તૈયાર કરે છે. આવી જાતના અપવાસ પછી, હોજરી સંપૂર્ણ રીતે સફા થયાથી તે દુધ જેવા ખોરાકને સહેલથી પાચન કરવાની હાલતમાં આવે છે.

જ્યારે એકલા દુધ ઉપર રહેતાં તેનો કેટલો બધો જથ્થો એક માણસ ખપાવી શકે છે એ જાણો તો તમો તો અજબજ થશો બદકે તે માનવાને પણ ના પાડશો.

દાખલા તરીકે, એક માણસ મધ્યમ કદથી ઓછો હોય એટલે કે સો રતલથી સવાસો રતલ સુધીના વજનનો હોય તેને ચારથી છ બાટલી ભરી દુધ દીવસમાં લેવું જોઈએ—સવાસોથી દોઢસો રતલનો માણસ હોય તેણે પાંચથી આઠ બાટલી સુધી દુધ આખા દીવસમાં લેવું જોઈએ.—

દોઢસોથી પોણીબસો રતલના માણસે છથી આઠ બાટલી તેથી વધુ વજનવાળાએ સાતથી દસ બાટલી દુધ આપવું જોઈએ.\*

હવે જો છ બાટલી લઈએ, તો એક ગાલન દુધ થાય. નં નવ બાટલી, દોઢ ગાલન થાય, તો આટલો મોટો જથ્થો પ્રવાહીનો એક દીવસમાં કેમ પીવાઈ શકાય એ બેશક ઘણાંકોને આશ્ચર્ય કારક માણ્ય પડશે, અને ઘણાંઓ તો આવી જાતની હોજરી સાથે મહાન લડત થઈ શકેજ નહિ આમજ કહેશે.—પણ તમારે ખાતરીપૂર્વક રહેવું કે જેઓ મીઠક-ડાયટને સંતોષકારક રીતે લેઈ શકે છે તેઓને આટલો મોટો જથ્થો લેવાની મુશ્કેલી લાગતી નથી.

દુધ  
બરોસેદાર  
રવચ્છ જોઈએ

આ ત્રીતમેન્ટ શરૂ કરવા માટે આ તો નક્કી છે કે દુધ ઉપર બરોસા રાખી શકાય નહીં એવાં લેલસેલવાલા દુધ ઉપર આ ત્રીતમેન્ટ ચાલુ કરવી ફેકટ છે.

ઘણું ઉત્તમ દુધ એટલે કે ઘણીજ મલાઈથી ભરેલું એવું હમે કહેતા નથી, પરંતુ સરા જનાવરનું ચોખ્ખું દુધ. એક સારા દુધને હલકા પ્રકારના દુધમાંથી કોઈ સહેલથી પારખી શકે. સારા દુધનો સ્વાદ ઘણો ઠીક લાગે છે, કે જે દેખાડે છે કે તેમાં જીવન-

\* આ જથ્થો અમેરિકા અને યુરોપ જેવા દેશના મોટા કદના માણસો માટે છે.—આપણાં હિન્દ દેશના એથી કમતી જથ્થો દુધનો ઠીક થઈ પડે છે.—પ્રગટ કર્તાનો અનુભવ.

શક્તિ એટલે જી હળી આપનારા તત્વો સમાયલાં છે, તેથી ઉલટું એક નળણાં (પાણીની લેલશેલવાલા) દુધનો સ્વાદ નિર્જીવ હોય છે.

### દુધને એરીએટેડ કરવા વીધે.

દુધને  
એરીએટેડ  
કરવું

જો તમારું દુધ ડેરી ફાર્મ માંથી આવતું હોય તો તેને વાપર્યા આગમજીવ મેશાં “એરીએટેડ” કરવું એટલે એક વાસણ

માંથી બીજા વાસણમાં નાખ્યા કરવું. આઠ ઇંચ યા વધુવાર જ્યાં સુધી તેની ઉપર ફીન આવે ત્યાં સુધી આમ દુધને એકમાંથી બીજા વાસણમાં નાખવું આથી કરી તેમા હવા ઘણી સંપુર્ણ મિશ્ર થઈ જશે. તમે જો આ રીત અખત્યાર કરશો તો તે દુધમાં રહેલા જનાવરી ખવાસ દુર થઈ જશે.

જેવું આખું દુધ ડેરીમાંથી આવે તેવું જ તેને વાપરવું અને તેમાંથી મલાઈ કાઢી નાખવી નહીં-જો દુધ ઘણાવાર ફરી રહેલું હોય તો તેને વાપરતાં ખુબ હીલાવવું.

દુધ ઠંડુ યા ગરમ  
લેવું કે કેમ ?

દુધ ગરમ યા ઠંડું જેમ ઇચ્છા થાય તેમ લેવું.

જો ગરમ દુધ વધુ સ્વાદકારક લાગતું હોય તો ગરમજ લેવું ઠીક છે અને આ રીત જ્યાં એક વેળા મોટો જથ્થો પીવાનું હોય ત્યાં ઠીક છે, જેને ઠંડું લેવા ગમે તેઓ તેમ કરે તેમાં કશી અડચણ નથી.

એકવાર દુધ સાફ છે એવી ખાતરી થયા કેડે તમારે રધ લેવા તારી કરવી છે-પરંતુ સઉથી સંતોષકારક એ છે કે હર અરધા કલાકે, અરધાથી પોણી ખાટલી દુધ લેવું. જો તમેએ એક યા બે દીવસથી પણ વધુ અપવાસ કર્યો હોય તો શરૂઆતમાં ઉપર કહેલા જથ્થા કરતા કમતી દુધ વાપરવું. પણ અપવાસ ન કીધો હોય તો પછી આ વધુ જથ્થો ચાને અરધી ખાટલી કે, પોણી ખાટલી દુધ એક વેળા હર અરધા કલાકે લેવામાં કરી હરકત નથી.



ઘણીક વેળા દુધ લેવા આગમજ એક સંતરા યા અરધુ ખાટું લીખૂ ચુસ્વાથી વધુ ઠીક થઈ પડે છે, અલબત્તાં એવાં ફળ ઉપર તમને ભાવના હોય તો જ—જો તે લેવાથી તમને બુખ ઉરકેરાય એવું ન લાગતું હોય તો તે લેવું સલાહકારક નથી.

હમે ઘણાં માણસો જોયા છે કે જેમને દુધ લેવા આગમજ ખાટાં મીઠા ફળ મજેહદાર લાગે છે.

## દુધની ત્રીતમેન્ટ માટે આસાયશ

દુધની  
ત્રીતમેન્ટ લેતી વેળા  
આસાયશની જરૂર છે

દુધનો ખોરાક લેતી વેળા, જીંદગી ઘણી આસાય-શમાં ગાળવી સલાહકારક છે. કેટલાક દાખલામાં તો સંપૂર્ણ આસાયશ લેવી જરૂરની હોય છે. સાધારણ રીતે હલકા પ્રકારની કસરતો સવારે દુધ લેવા આગમજ કરાય તો કાંઈ શ્રીકર નથી પણ કોઈથી પ્રકારની સખત કસરતો લેવી નહીં. એટલે વાંકટુકા થઈ કરવાની કસરતો બીલકુલ નજર કરવી.

જો તમે ધંદાદારી માણસ હો, અને તમારેથી દર અરધા કલાકે દુધ લેવાની જોગવાઈ ન બને તો પછી દરેક ભોજનની વેળા ઘણું સરખું દુધ લેવું કે જેથી અરધા કલાકે થોડુંક થોડુંક લેવાનું મટી જાય પરંતુ દરેક વેળા દુધ ઘણુંજ ધીમેથી (ચુસીચુસીને) પીવા યાદ રાખવું.

અલબત્તાં આ રીત, પેલી પેહેલી રીત કે જ્યાં દર અરધા કલાકે દુધ પીવાય, તેના જેટલી સંતોષકારક અને કાર્યસાધક તો નથી, તો જો કે ઘણા દાખલામાં એથી પણ સારા પરીણામો નીપજ્યાં છે.

દાખલા તરીકે દુધના ચારથી છ ભોજનો લેવાને દરેક વેળા એક ખાટલી યા વધુ લેવું. શરૂઆતમાં કદાચ એક ખાટલી દુધ એકી વેળા તમારેથી નહિ લેવાય, તો થોડાક દીવસ પછી તમે સહેલથી લઈ શકશો. પણ તે ગરમ લેવાય

ત્યારેજ આ રીતમા ઠંડુ દુધ ન લેવાય, સિવાય કે તમે દુધ ચુસી ચુસીને બાટલીમાથી (બચ્ચા મીસાલ) પીઓ તોજ કેટલીક મજબુત હોજરીવાળા આમ ઠંડુ દુધ લેઈ શકે, પરંતુ ગરમ લેવામા વધુ સલાહકારક છે, કારણ કે એક બાટલી ભરી ઠંડી પ્રવાહી હોજરીમા નાખ્યાથી તેને પાચનક્રીયા કરવા જેટલી ગરમી લાવવા વધુ શક્તિની ગરજ પડે છે.

ખીજ એક રીત એ છે કે દુધ ને કુટ લેલસેલ લેવું કોઈખી ભતના મીઠા ફળો જેવા કે ખજૂર, દરાખ, કે પુન લેવો અને દુધ ગમે એટલું પીવું. દરેક લોજને દુધ ને કુટ ખાવી, કુટો ખુબ ચાવવી કે જેથી દુધની સાથે મોહમા મીશ્ર થઈ પેટમા જાય. આવા સંજોગમા દુધ ગરમજ લેવુ સારૂ છે

દુધ  
કરીપણ ઉકાલવું  
નહી.

હવે ગરમ દુધ એટલે યાદ રાખવું કે તે ઉકાળેલું નહીં પરંતુ દુધને ધીમા આથે થાડુંક ગરમ કરીને પીવાય તેટલુંજ ગરમ કરવું, યાને મહે માં સહેલથી જાય ને પીવાય એટલુંજ ગરમ એટલે માત્ર પુઠ્ઠા કરતા સહેજ વધુ ગરમ પણ ઉકાળી જોશ આવે તેમ કહી ન કરવું.

આ કુટવું લોજન લેવાની ખીજ રીત એ છે કે ખાટાં અને મીઠા ફળ અને સાથે લેવા. ગમે તો તેના પાટલા કટકા કરી મીશ્ર કરવા અથવા એક પછી ખીજું ફળ આમ કરીને ખાવું. આવા મીશ્ર ખોરાક તમને સફરજન, ખજૂર, દરાખ, પીચ, કેળાં અને સંતરા વગેરેમાંથી મલી શકે. પરંતુ મીઠા ફળ અને દુધ એ હંમેશા વધુ સંતોષકારક હોય છે.

હવે જરીક વાત સમજાવીશ કે ચેપ્રીકલ ડાકટરોનાં દુધ માટે કેવા વહેમો છે.

દુધ ગમે ત્યારે દિવસે કે રાત્રે તમે લેઈ શકો સવારે ઉઠ્યા કેડે યા રાત્રે ઉઘમાંથી જાગ્યા કેડે, ગમે તો દુધ પીવું.

મેડીકલ ડાક્ટરની  
થીયરીઓ ઉપર ધ્યાન  
આપશો નહિ

દુધને ખાટાં ફળો કે ખટાસ સાથે ન લેવાય એવું તમને તમારા ડાક્ટરોએ ચેતવણી આપી હશે-સરકારી એક ડાક્ટર એવા મિશ્રણો જોખમભરેલા છે એવું તમને કહેશે અને છતાં, આ કહેવું તમને અજાયબ જેવું લાગશે કે ઘણા લોકો આસીડ ફળ લેવા વિના દુધ લેઇ શકતાજ નથી, તે પુરવાર કરી આપે છે કે ડાક્ટરોની થીયરી એ માત્ર મનથી કાઢેલી કલ્પનાજ ખોટી છે.

દુધ પીતાં, પાણી લેવાની જરૂર રહેતી નથી તો જો કે કોઇને ગમે અને તરસ લાગે તો પાણી પીવા માટે જરાએ હરકત નથી.

દુધની અંદરજ પાણીનો એટલો ભંધો જથ્થો રહેલો છે કે કોઇને પાણીની તલબ થતીજ નથી અને એ જ્યારે તમો માત્ર દુધજ આખો દિવસ પીવા માંડો ત્યારે અવશ્ય પાણી જોઇતું નથી. ઓછું દુધ લેવાય ત્યાં કદાચ પાણીની તૃણ થાય તો ખુશીથી લેવું.

દુધ  
લેવાની  
રીત

દુધ પીવાની ઘટતી રીત તે ઘણુંજ ધીમેથી, જેમ જરૂર માતાને ધાવે છે તેવી રીતે ચુસી ચુસીને પીવાની છે. એથી કરી તે મોઢના રસો સાથે મિશ્ર થાય છે અને પાચનક્રિયા ઘણી સહેલથી અને અંખણું રીતે આવી શકે છે.

આ દુધ લેવાની કેટલીક રીતો છે:-

દુધ  
પીવાની  
ઉત્તમ રીત

(૧) એક તો સુકી ઘાસની પોકળ સળીઓ કે નળી વાટે કે જેને એક છેડે એટલું તો જાણું બકારું હોય છે કે તેથી દુધ સોસાધને બહુજ થોડો જથ્થો મહોમાં આવે છે. તમારે ગમે તો તે ઘાસમાં ટાંચણીથી પાંચ-સાત જણા કાના પાડવા કે જેથી વધુ દુધ ખેંચાઈ આવે આમ પીવાથી દુધનો તેરડ ઘણા સ્વાદીળ થાય છે.

(૨) હેઠોને ઘણાજ થોડા ઉઘાડી દુધને ખેંચવું જેથી મોંઢાનાં રસની સાથે દુધ ભેલાઈ ઝગાંમાંથી થોડું થોડું તે ઉતરે, કે જેમ ક્રીધાથી હોજરીમાં દુધનાં ગોટા એકઠા થઈ, પછી કોઈ આવેરે દુધથી પેટમાં દુખી આવું છે તેમ ખોટી રીતે (દુધને બદનામ કરી) જીમ પડાશે નહીં. દુધને પાણી-મીસાલ મોટા ગેરે કદી પણ પીવું નહિ-જેમ દુધને વધુ સ્વાદ લેખને પીવો તેમ તેનો સ્વાદ વધુ લાગશે ને તેમ તેનો ગુણ પણ વધુ થશે.

સઉથી ઉત્તમ રીત તો દર અરખે કલાક દુધ પીવાનું છે. પરંતુ અતરે વળી પેલા ડાકટરોનાં માની લીધેલા નિયમની વિરુદ્ધતા આવી લાગશે કે હોજરીમાં જ્યાં સુધી વગર પાચન થએલા તત્વો રહેલા હોય, ત્યાં સુધી વધુ ખોરાક ન લેવો.

અલગતાં આ નિયમ સાધારણ ખોરાકો માટે છે, અથવા દુધની સાથે બીજો તેવો નક્કર ખોરાક લેવાતો હોય ત્યાં લાગુ પડે. પણ જ્યાં માત્ર દુધજ લેવાતું હોય અને તે સિવાય બીજી કોઈ ચીજ નહિ, ત્યાં તો જેવું દુધ હોજરીમાં ગયું કે તુરંતજ તે બધાવા માંડે છે. અને તેથી બીજું દુધ પીવામાં કશું નુકસાન નથી. પેલું થોડું પાચન થયેલું દુધ નવા દુધને પાચન કરવામાં સામું મદદ કરે છે.

હમારે એ વિષે વધુ તકરાર કરવી નથી કારણ કે આજ વીશ વરસ થયા હશે હમારો લોકોને મીલક ત્રીતમેન્ટથી સાબન\* કર્યાં છે, કે જેઓ માત્ર દુધનાં બે-ત્રણ લોજન લેઈને કદી પણ સાબન થવા પામતે નહિ.

દુધના જથ્થા વિષે હમે આગળ કહી ગયા છીએ, તે બે કે એક એવો નિયમ કેહવો કે જે બધા હાથલામાં ચાલી શકે તે તો મુશ્કેલ છે. આટલું કહેવું બસ છે કે દુધનો જથ્થો એટલો લેવો કે જેથી ફરેજ આડો ઠીક આવે. એક બીગડેટ્ટી હોજરી એવી હાલતમાં હોય છે કે તેને કેટલું દુધ\* જોઈએ તે તે બાણી શકતી નથી, તેને (હોજરી) ને લાંબા કાળ સુધી બગાડી એટલી નબળી કરેલી હોય છે કે તેમાં ગયેલા ખોરાકને તે માત્ર બાહર કાઢે એટલું જ કરી શકે છે.

હોજરીને કાંઈક કાર્ય\* આપો પણ તે ચીજ એવા પ્રકારની હોય કે જેથી સારૂ લોહી બને. શરૂઆતમાં બે-ચાર દિવસ દુધ લેતા ઠીક ન લાગે છતાં તમારે તે ચાલુ રાખવું, કે જેથી ત્યાં નવા રસો બનવા માંડશે અને પછી કામ સમાધન ચાલશે.

દુધના કેટલાક તત્વો તુરતજ પાચન થઈ જાય છે, અને તેમાંથી શક્તિ નીકળી બીજા વધુ સખત તત્વોને પાચન કરવા મદદરૂપ થઈ પડે છે. દુધનો ખોરાક લેતાં તમે જોશો કે ચામડી ઉપર સારી રતાશ આવે છે. અને એવીજ કેમ્પ રીત હોજરી વગેરે અવયવો ઉપર પણ ચાલુ થતી હોય છે યાને અંદરની સ્થિતિ પણ સુધરતી જાય છે

\* અમેરિકામાં બાલવારાઓને એવો ખ્યાલ છે કે, એટલો એક મનુષ્ય ઉંચા હોય, હાથલા તરીકે જ (૧) ઠીક ઉંચાઈ હોય, તો દર કુંડે એક “કવાર્ટ” ચાને ખાટલી ભરી દુધ તે સેવી શકે. એટલે કે જ “કવાર્ટ” આખા દિવસમાં તે લઈ શકે પણ આ નિયમ શકત એક અકસરતા માટે છે, જેથી લોકોને દુધ વિષે કાંઈક તેમ જાણ આવી શકે, અને નહીં કે એક નિયમ તરીકે માનવા.

## મેડીકલ ડાક્ટરોને પણ કેવા કેવા વહેમ રહેલા છે ?

મેડીકલ ડાક્ટરોને  
“એસીલીસ”ના,  
લાગેલા વહેમો

મેડીકલ ડાક્ટરો મોટે ભાગે તમને દુધ ઉકા-  
લીનેજ પીવાની સલાહ આપશે, અને આજ્ઞા  
રહ્યા છે.

તેનું કારણ ! તેમને લાગુ થયેલો વહેમ-ડાક્ટરોને એવીજ  
પ્રાદ્યક્ષા રહેતી છે કે, દુધ વગર ઉકાળવે પીવાય તો તેમાં  
“એસી-લીસ” રહી જાય.

‘એસીલીસ’ તે એવાં અતી સુક્ષ્મ જીવડાઓ કે આંખે  
તો દેખાયજ નહીં પણ, સુક્ષ્મ દર્શક યંત્રથી પણ જીવો ત્યારેજ  
કાંઈક બારીક જીવડાઓ જેવું હોય તેમ ચાલતા કુદતા દેખાય.

હવે ડાક્ટરો તે એસી-લીસો, જેઓને તેઓ નાશકારક  
જીવડાઓ તરીકે ઓળખાવે છે તે એસીલીસો માટે એવું કહે છે કે  
તેઓજ હવામાંથી આવી મનુષ્યને હરેક પ્રકારના દુખ દરદો  
લાવી આપે છે, એટલે કે દુખદરદ પછી ગમે એવું તેને લેખલ  
નામનું આપો તે દરેક દરદોનું મુગ તે આ દુષ્ટ નાના નાના  
જીવડાઓ છે, આમ નવા પાસ થયેલા નાના “એલેમેસ” ડાક્ટરો  
તો શું પરંતુ જીના થઈ લાગેલા (ડોખા નહીં) મોટા એમ. ડી.  
કેહવાતા-ડાક્ટરો વઘીક પણ કહેતા હોય છે, જે દેખાડે છે કે  
ડાક્ટરોના વેહમો પણ સાધારણ મનુષ્ય જેટલાંજ, બદકે તેઓ  
કરતાં વધું દઢ યાને કઠી પણ જાય નહીં, તેવા હોય છે.

એ કે હાલે, દુન્યામાં સાયન્સ નવાઈ સરીખી નવી  
નવી શોધો થઈ ઘણાંક વેહમોને તોડતી આવે છે તેમ આ એસી-  
લીસો વિષેનાં વેહમો પણ ડાક્ટરોમાંથી ઓછા થતા જતા જાય છે.  
છતાં દુધ તો ઉકાળીનેજ પીવું તોજ તંદરોસ્તી આવે

ન તો નુકસાન થાય, એ વેદિમ હજુર મોટે ભાગ રહેલ છે

દુધને  
ઉકાળ્યાથી  
બેસીલીસા મરે છે ?

પણ તેઓ ભુલી જાય છે કે દુધને ઉકાળ્યાથી જ  
જીવડાઓ કાંઈ મરતાં નથી, જો એમજ હતે તો  
લોકો માટે, આપણે સમજીએ કે, ફલાણુ ચીણુ  
ખાધાથી-દાખ- લાતરીકે-દુધની પકાવેલી જણુસો-ખવાયાથી-  
“ઓળી ચીણુ થઈને પેટ છુટી ગયા”-યા કોલેરા થઈ લાગે,  
વગેરે ઓરંગાઓ સાંભળીએ છીએ અને આટલા માણુસો મરી  
ગયા-એવું વાચીએ છીએ ત્યારે શું પેલા જીવડાઓ, (કે જેને  
લીધેજ દરદ ઉપજે છે-એવું માને છે અને કહે છે) તેઓનાં  
ઉપલા દુધના ખોરાકો જે દુધ ઉકાલી કરી ખનાવેલા તેમાં કાં  
નહી (તે જીવડાઓ) મૃત્યુ થઈ ગયા, કારણ, ડાક્ટરો કહે છે  
કે ઉકાળ્યાથી બેસીલીસો મરણુ પામે છે !!

જીવડાઓ  
તો જોજોજ  
ને ડાટેડાટ રહેલાં છે

ખરી બીના, જે આજની સાયન્સ પણ પુરવાર  
કરી રહી છે તે એકે, કુદરતે કોઈથી જગા  
ખાલી પોલાણુ રાખી નથી-આપણી અટમોસ-  
ફીયર યા હવા કહો તેમાં કાંઈક અખજોને અખજો  
જાતના જીવડાઓ રહેલા છે, જેઓ આપણા દરેક મોહડાં વાંટે  
તો શું, પણ દરેક ઈન્દ્રિયો વાટે તેમજ આપણી ચામડીનાં છીદ્રો  
વાટે પણ, આપનાં શરીરમાં પેસી જાય છે, અને ડાક્ટરો કહે  
છે તેમ, જો એ બેસીલીમાંથી જ દરદ ઉપજતાં હોય તો પછી  
મનુષ્યને આ ધરતિપર એ જીવડાઓ જીવવા દે ખરા કે !  
અરે રામરામ કરો !

જીવડાએકું  
કયાર  
દેખાય છે

ખરૂં પુછાવો તો, એ જે નાશકારક જીવડા  
ઓની વાતો ડાકટરો કરે છે, તેઓ તો  
પછાડીથી યાને મનુષ્યના મૃત્યુ થયા પછી ત્યા  
આવે છે, એટલે કે “પોસ્ટ મોરટમ” કરે તે વેળા ડાકટરો, જે  
મુવેલાં મુરદાઓ તપાસી તે પર અખતરાઓ કરી શોધખોળ કરે  
છે, ત્યારેજ ત્યાં મુરદાઓમાં માલુમ પડે છે, કે જે જીવતા  
શરીરમાં તો કદી દેખાઈ શકતાંજ નથી. એક જીવતા ને  
મુવેલા શરીરમાં-શું ફરક નથી ! અરે આસમાન ને જમીન-  
જેટલો ફરક છે, છતાં ડાકટરો તેનો વિચાર ન રાખતાં કે  
કરતાં, આમજ કહે છે કે, જે કાંઈ મુવેલા શરીરમાં હમે  
જોયુ-પારખ્યું-તેજ જીવતા જાગતાં શરીરમાં પણ હોય છે,  
જે વાત અક્કલથી તકન ઉંધી છે અને તેથીજ એવા વહેમથી,  
તેઓ દુધ માટે જીલ કરી તેને ઉકાળીને પીવાની સલાહ  
આપે છે, જ્યારે મેડીકલ ડીયરીઓ અક્કલથી ઉંધી હોય છે,  
આમ કોણ ન કહેશે ?

દુધને  
ઉકાળ્યાથી શું  
થાય છે.

ખરી વાત તો એ છે કે, દુધને ઉકાળ્યાથી  
-તેમાં રહેલા ખરાં જીવન તત્વો, જેને “કેસીન”  
કહે છે, જેનાથીજ માંસ બને છે, ને તત્વો  
છુટાં પડી જઈ, જે ખરૂં કાર્ય માંસ બાધવાનું, દુધનું છે તે  
થઈ શકતું નથી. તો ઉકાળેલાં દુધથી માંસ બાધાય નહીં કરીનેજ  
“નેચર-કચોર” ડાકટરો-દુધને ઉકાળવાની મેડીકલ ડાકટરોથી  
ઉલટું-મના કરે છે, જે અકકલને અનુસાર છે.

વલી દુધ ચોખ્ખુ ડેરીમાંથી આવતું હોય તે દુધ, ઉકાળ્યા  
વિના, પીધું હોય તેથી કોઈને પણ નુકશાન થયું હોય એવું તો  
આ પ્રગટકર્તાના અનુભવમાં તો શુ-પણ કોઈ-ખીજાઓએ પણ  
સાંભળ્યું તો હશેજ નહીં, માત્ર ખરાબ લેગસેલ વાળું દુધ;  
પારખ્યા વિનાં આંખ વિંચી પીવાય તો તો નુકશાન થાયજ.



ઠંડુને  
ઉકાળ્યા વિના  
સેકડોએ પીધું છે

આ ચોપડીનાં પ્રગટકર્તા સેવકનાં ૧૭ વરસનાં અનુભવમાં કાંઈક સેકડો દુધ પોનારા-આવી ગયા છે, જે માહેલા એકાદ બે અપવાદ સિવાય-બધાં શુ-માટીડા કે શુ બાઇડાં-દરેક જણે દુધ ઠંડુજ પીધુ હતુ-અને કોઈને પણ તેથી કાંઈએ નુકસાન થયુ હોય-એવું બન્યુજ નથી પણ-એથી ઉલટુ સહ કેઈને તેમનાં શરીરની બાંધણી મુજબ-પાંચ યા દશ કે પચીસ રતલ વજનમાં વધારોજ થયો હતો, તેમજ સામાન્ય તંદુરસ્તી સુધરીજ હતી-

વલી જેઓએ-જન્મભર કોઈપણ વેળા બે શેર કે એક શેર દુધ સેવેલુ નહી, તેઓ પાંચથી આઠ શેર દુધ દરરોજ સુખેથી પીતાં હતાં, કારણ તે કેમ પીવું! કેટલુ પીવું! તે સાચ-ટીપ્પીક રીતે કરવામાં આવતું હતુ, અને આવે છે અને નહીં કે, ડાકટરોના દવાખાના જેમ થાય છે તેમ અલઈટપે-

ડાકટરોના  
દવાખાનામાં  
શું બેઈએ છીએ.

ત્યાં તો સેકડો દવાના બાટલા હોય છે તેમાંથી ઓલો એપોથીકરી, કાંઈક પાંચ દશ યા કેકવાર તો પદર બાટલામાંથી, જરીક આ, જરીક પેલી કાલી-પીલી-લીલાં રંગનું ઓમટુ ગોમટુ કરી, દરદીની બાટલીમાં નાંખે છે-પછીથી ઓલુ “એકવા પ્યેરા” નામનું પાણી (ગટરનું નહી હો પણ નળનું ક્રૂત ગાળ્યા વિનાનું) નાંખી બાટલી આપે છે-જેથી દરદી બિચારાઓ સમજી જાય છે કે ચાલ માફ કલ્યાણ હવે થઈ જશે-

જે કાંઈ ઘુટારા, બાટલીમાં હોય તે લેઈ તમે જાઓ છે-પછી તેઓ શરીરમાં શુ ગુણ કે અવગુણ કરે તે કોઈપણ ડાકટર જાણી શકતો ન હોવા છતાં, ગમે એ દવા-ને ગમે તેટલા પ્રમાણમાં (જેમ ડાકટરની તુરંગમા આવે તેમ) અપાય છે, અને મોટા ભાગે તે દવાઓથી સાજુ થતુ નથી, તેમજ ઘણીવાર સાચુ નુકસાન થાય છે. એ આપણો અનુભવ છે, છતાં કોઈપણ તે વાંચે ડાકટરોને “ચેલેન્જ” તો શું પણ અમસ્થા પુછવાની હીમત કરતું નથી.

અલગતાં લોકો મનમાં તો સમજતાંજ-હશે. ને આપણમાં  
ઓલતાં તો હશેજ કે ફલાના ચીણા ડાકટરની હમે દવા કરી  
તેમજ-ઓઢી ચીણી દવાઓ પણ પીધી ને મેટી ડ્રીગરીવાલા ને  
હુન્યામાં નામના મેજવેલા ડાકટરોને પણ કનસલ્ટ કર્યા, પણ  
પેલા કહે તેમ ભાઈ ક્યાં તો જ્યાંના ત્યાં; બલકે ઘણીક વેળા,  
દવાદાડનાં ધીચારા ચાલુ ઓટયા કર્યાથી, “લેને અઠ પુન ઓર  
ઓ-આઈ ખસમ” તેવી રીતે પણ બને છે-એટલે તંદરેસ્તી વધુ  
ળીગડતીજ ભય છે, ને અકાલ મરણો પણ નીપજે છે છતાં,  
કોણ તેની દરકાર કરે છે ?

આ રીતે, ત્યારે જગતના બધાએ કારોબાર થાય છે, ને  
તેમ લોકો વરતે છે. અને થાય છે. નવુ, અજવાળુ જેઓ લીએ  
છે અથવા મેજવે છે, તેઓ પોતે પોતાનાં બુના વિચાર છોડી,  
નવી રીત પકડતા ભય છે તેમ ડાકટરી ધંધામાં પણ થાય  
એમાં તે શી નવાઈ !

૬૫  
હીરપીતાલોમાં આપણ  
અંદે પણ ખરી રીતે તે  
આપણુ વધી.

જ્યારે દુધની તપાસ ડાકટરો હોતાજ નથી-ને  
સામા દુધને હીણે છે, જો કે હોસ્પીતાલોમાં  
દુધનો ઉપયોગ થોડે યા ઘણે અંશે થાય છે,

પરંતુ દુધ કેમ લેવુ-કેવુ લેવુ-કંડ યા  
ગરમ, ને કેવી રીતે પીવુ-પીવાડવુ-એ મારે ડાકટરો જાણ  
હમંમ સખતા હોય એમ આપણને તો જણાવુ નથી.

જ્યારે દુધ કેમ આપવુ-વજેરે જાણવાની દરકાર ન કરે  
તે પછી દુધથી દરદો સજીવગાં સાજા થાય છે એ જાત  
તે તેઓ જાણે-સમજેજ ક્યાંથી અને જાણે નહીં તો પછી  
દુધની સારવાર આપેજ શેના ?

ડાક્ટરનો ધંધો તો દવાદારૂ આપવાનો તો પછી-હુધને કયા નાંખે ! એવો કોઈ વિચાર કાંને તેઓ રાખતા હોય ! પણ હવે ઘણાક આગળ વધેલા, ને જનસમાજ માટે ખરૂં હિત ધરાવનારા ડાક્ટરો થતા જાય છે, ને ભવીષ્યમાં વધુ થશે એમાં કાંઈ સંદેહ નથી, કાંય જે સઉ કોઈમાં ઇશ્વરનો આત્મા રહેલો છે તે આયંદેહ ખરા ને સારાજ રસ્તા પર લેઈ જાય છે, તો ડાક્ટરો પણ કાં ન સુધરી પોતાનાં જીવના અખ વિચારો બદલી, નવી ખરી સાયન્ટીફીક રીતો-સાબ કરવાની પકડતા જાય !

એ સત્યનો પ્રવાહ તો ચાલુ થવાનોજ-ત્યારે આપનાં ડાક્ટરો પણ નવી રીતી પકડશેજ-કારણ કે જેઓ સત્ય શું છે તે માટે ખરા આતુર હોય છે, પછી ડાક્ટર હો કે ઇજનેર યા ગમે તે ધંધાનો માણસ હોય, તેઓને કોશેશ કરવાથી ખરો રસ્તો કે રીત મળે છે ત્યારે, આગળ જે વાત તેઓ માન્ય રાખતા ન હતા, તેઓને ખુશીથી પકડે છે અને બીજાઓને ભલામણ કરવા લાગે છે.

આ રીત તો અમેરીકામાં વરસો આગમજની પકડાઈ છે-અને હજારો નહી પણ લાખો લોકો એલોપથી છોડી નેચરોપથીનું સત્ય પકડતા જાય છે-અને મેડીકલ ડાક્ટરોની દવાની પદ્ધતી છેડી, કુદરતી ઉપચારોજ- લેતા જાય છે અને દીન ઉગે તેવા લોકોની સંખ્યા વધતીજ ચાલી છે-જેથી મેડીકલ ડાક્ટરોના પેટ પર ઠાપ પડયાથી-તેઓ-સરકાર પાસે નવા કાયદા (Medical Act) કરાવા જીવતોડ મેહેનત કરવા લાગ્યા છે,\* તેઓ તે કાયદાથી લોકોપર બંધી પડે કે કોઈએ એલોપથીની જાણીતી દીગરીવાળા ડાક્ટરો સિવાય બીજું કોઈ પથીના ડાક્ટર પાસે સલાહ નજ લેવી, ટુંકમાં તેનો ભેદ એજ કે,

એની થોડીક વિગતવાર ખબર પાછળ આપાયલી છે તે વાંચી ને જણા કે દવાવાળા ડાક્ટરો પોતાનાં હાથ પોતાની કબર ખાદતા કેમ હોય છે—

લોકો ગમે તો મરે, પણ મેડીકલ ડાક્ટરોના ગજવાપર તરાપ ન પડે, તેની જરા તેઓ દરકાર ન રાખી આ કાયદો કઠાવા માંગે છે પણ અસત કયાંવેર ચાલશે, અંગ્રેજીમાં કહ્યું છે કે “Lies have no legs” યાને જુઠાનાં પગજ હોતા નથી—તે તે કયાં ઉભુ રહી શકે? સતપર તો હુન્યા ઉભીજ છે તો આખરે તો સતનો જયજ આમ સઉ કોઈ બોલે છે તો પછી—મેડીકલ ડાક્ટરોએ—મનુષ્યો હોવાથી તેઓ કાં નહી પોતાની ખોટી રૂઢી છોડી લોકોનાં સુખને અર્થે, નવીજ રૂઢી પકડે અને અતરે હીદુસ્તાનમાં પણ એવા કેટલાક દાખલા બન્યા છે—તે હું જાણુ છું—તેનો એકજ દાખલો અતરે હું નોંધીશ—

એક જાણીતા પારસી  
ડાક્ટરની જુની  
જાણ્યા એજ વાત

મારા એક અંગત મિત્ર, જેઓ કુવારા હતા ને શરીરે રૂંટ પુંટ હતા ને સરકારી સેક્રેટરીયટમાં નોકરી હતા, જ્યાં પુષ્કળ કાર્યોને બોજ હોવાથી તેમજ પોતે એક ખરા થીઓસોફીસ્ટ હોવાથી, જીવ પટકીને રાત પર્ચાંત કામ કરતાં.

તે બિચારાને, આ મનની મોટી મુબહમનથી, “કારબન્કલ” થઈ લાગ્યું, જે ગરદન ઉપર થાય છે, તેથી બીચારો બહુ હેરાન થઈ રહ્યો હતો.

મને તેની ખબર પડતાં તેમને ઘરે હું ગયો. તેમના મોટા ભાઈ તે મુંબઈના જાણીતા ડાક્ટર તેમજ મ્યુનીસીપાલિટીનાં કાઉન્સિલર જુનાં છે—તેમને—મે—મલામણુ કરી—મેકફેડનનાં પાંચ મોટા (Encyclopedea of Physical Culture) નામનાં પોઠાઓ સાથે લઈ જઈ—દેખાડ્યા—અને અપવાસનાં શા ગુણો છે તે વાંચાવ્યા. તેમજ તે પોઠાઓ વધુ વાંચી લેવા ત્યાં આપી આવ્યો. પરંતુ લખવા ને અફસોસ છુટે છે, કે તે દરદી પોતે અપવાસ કરવા રાજી હતો છતાં તેને કરવા નજ દીધો—આખરે તે બીચારે, ઘટતા ઉપાયની ગેરહાજરીને લીધે અને મોટા મોટા ડાક્ટરોની દેખરેખ ને દોડાદોડી છતાં, મરણ પામ્યો.

હવે જુઓ કે, તેજ વૃથ ડાકટર સાહેબ આજકાલ અપવાસનાં ઉત્સાહી એટલા થયલા છે કે ગયે વરસે તેવણે કુદરતી ઉપચારોની હારમાળાનાં ચાલુ ભાષણો લોકોને આખ્યાં હતાં, જે ન્યુસપેપરમાં વાંચી-એક રીતે હું બહુજ ખુશી થયો તેમજ બીજી રીતે, તેમના ઉપર મને-ખીજવાટ ઉત્પન્ન થયો.

તેમના પર ખીજવાટ આટલા માટે થયો કે જ્યારે પોતાનો ભાઈ ખીમાર થઈ ખાટલે પડ્યો ને ડાકટરોની દવાઓ ત્રણેક માંસ ચાલુ કરાઈ છતાં પેલું “કારબનકલ” તો મોટું ને મોટુંજ થયું, અને ડાકટરોએ જીવવાની આશા છોડી દીધી હતી, છતાં પેલા ભલા ડાકટર, તે દાહ્યા ને સમજવાલા હોવા છતાં, પોતાના ખીમાર ભાઈને અપવાસ કરાવી ને જીવડાવવું, આટલીએ બુદ્ધિ સુજ ન પડી ને અપવાસ ન કરાવી, મરવાજ દીધો-એ ખરી રીતે તે દરદીના કર્મની ગતી હતી-પણ મારી ભલામણ તે વેળા માન્ય ન રાખી ને પાછળથી પોતે અપવાસ કરી અનુભવ મેળવી-તેના ખાસ હીમાયતી ડાકટર બન્યાં-તેથી અલબત્તાં કોણ ને તેમના પર ખીજવાટ ન લાગે-

પરંતુ મને તો કળીરજીનો પાઠ યાદ આવ્યો કે

હોને હાર હોત હય, બીસર જાત સખ શુદ્ધ

જેસી લીજી નસિબમે, તેસી ઉકળત બુદ્ધ

જે હું જાણતો હોવાથી તે વેળા ચુપ બેઠો-

વાંચનાર, આ વાત યાને સત્ય જરૂર યાદ રાખશો કે અપવાસ કીધાથી-પછી સાત દીવસથી કરી વધુ ત્રીશ દીવસ

નાટા-આ પ્રગટ કર્તાને પોતાને અંગત અનુભવ છે કે “કારબનકલ” પણ અપવાસથી મરી જાય છે-એવા એવા તો અનેક દાખલાઓ બન્યા છે-જ્યાં અણધરીત દવાઓથી લોકોને મરવા દેવાયા છે-પણ અપવાસ કરી કરાવી જીવડાવવાને મુરખાઈથી ના પાડવામાં આવ્યું છે-તેનાં બ ત્રણ દાખલાં આ પુસ્તકની પાછળ લાખ્યાં છે તે વાંચી સડે જાણને તેમાંથી શુભ પાઠ લઈને તંદુરસ્તી મળે તે હેતુથીજ આ આખ્યા છે,

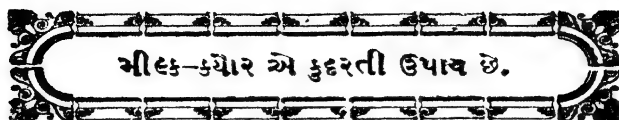
(બુચોની ગાંધીજીએ કેવો કર્યો) સુધી કરાય તોય કોઈ મનુષ્ય મરતુ નથી-છતાં ડાક્ટરો અજ્ઞાનપણામાં તેની સામે બોલે છે-ને પોતાની ખોટી દવા દાડનાં ધિયારાઓથી લોકો મરે છે તે માટે તો કાંઈ કહેતાજ નથી-પોતાની એજ કોણ ઉઘાડે, પારકાની તો સઉએ એજ બુવે-પછી ખરી કે ખોટી, પણ જનસમાજમાં ડાક્ટરો પણ આ દેવથી મુક્ત નથી.

જ્યારે તમે આ કૂટ અને મીઠક-દાયટ લેવો તો નિયમ તરીકે તેના ત્રણજ લોજન લેવા જોઈએ. તો જો કે સવારે ઉઠ્યા કેડે થોડુંક દુધ અને રાત્રે બીજાને જતી વેળા થોડુંક દુધ ગમે તો પીવું. અલબત્તો માત્ર દુધ ઉપરજ તમે રહેતા હો તો દર અરધા યા કલાક કલાકે એટલો જથ્થો લેવો કે તેવો સરખોજ જથ્થો દિવસ તથા રાતનાં કલાકોએ પણ મળી શકે. એટલે કે આખા દિવસ અને સુવા આગમજ સુધી રાતનાં કલાકો સુધી પુરતું થઈ પડે એટલું દુધ લેવું. અરધી રાત્રે પીવાની કાંઈ ખાસ જરૂર નથી. ૮ કે ૯ વાગ્યા પછી લેવાની કાંઈ જરૂર નથી. દુધ લેતા તમારું વજન વધતું જશે.

આગળ જેમ કહ્યું છે તેમ દુધ લેવા આગમજ અપવાસ કરવો ઠીક છે. ઘણાકો માટે એક-બે દિવસના અપવાસ પુરતો થશે પણ કેટલાકે દાખલામાં (જ્યાં તળીયત વધુ બીગડેલી હોય ત્યાં) વધુ દિવસના અપવાસથી ઘણો ફાયદો થશે. જ્યાં કેમજ્યાત તથા આંતરડાંની ફરીયાદો હોય ત્યાં લાંબો અપવાસ સલાહકારક છે.

દુધના અપવાસ પછી તો, દુધનો નિયમિત જથ્થો તુરંતજ લેવા માંડવો અને આ કરવુંજ જોઈએ. થોડું થોડું લઈ વધાવતા જવું એમાં કાંઈ ફાયદો નથી. સારું પરિણામ મેળવવા, પુરતા જથ્થામાંજ દુધ લેવું જોઈએ.

અગર ઝારા બહુ છુટી બાય તોજ દુધ કમતી કરવું અને જો કળજ્યાત રહેતી હોય તો દુધ વધુ વાપરતા જવું.



મીઠક-ક્યોર એ કુદરતી ઉપાય છે.



તમને શરીરની યા મનના ઠાકનો અનુભવ કદી પછી થયો ન હોય તો આસાયશનો શું કાયદો છે તે તમો જાણી શકોજ નહિ. બે દરરોજ તેહેવાર હોતે તો આદીતવાર જે આસાયશ દેવાનો દીવસ છે અને આરમ તેની તમને કદર હોતેજ નહિ.

એવીજ રીતે તમો કાંઈબી ચીજ વગર મેહનતે મેળવો, તે તેની કદર તમે જુલુ શકો નહિ. આ રીતે દુનિયાનો વહેવાર ચાલુ છે. આપણી જીંદગી અને વેહેવારમાં એકમેકથી ઉલટી વાતો મુખ્ય ભાગ બનાવે છે. મેહેનત એ બીજી ચીજ છે. જ્યારે એક ચીજ આપણે ગુમાવીએ છીએ ત્યારેજ તેની કદર પીછાણીએ છીએ.

એવીજ રીતે આપણી તાંદરેસ્તીની બાબતમાં છે, બદકે બીજા વેહેવારો કરતાં તાંદરેસ્તીની બાબતમાં તો લોકો બિચકુલ અજ્ઞાનપણે ગાડું બજાવતા હોય છે વાંચો તે માટે “આદમ જાતનું અજાયબ જેવું અજ્ઞાન પણું” હાલ છપાય છે, ક્રિમત માત્ર બાર આના થશે.)

મોઢે ભાગે આપણે તેનો વિચાર કરતા નથી, કારણ કે, -પૈસો, પદવી, માન-ચાંદ અને એવા બીજા હેતુઓ આપણા મનમાં રમ્યા કરતા હોય છે, તેથી આપણે પૈસા મેળવવાનાજ કાર્યમાં ગુથાયલા રહીએ છીએ ત્યારે તંદુરસ્તીનો વિચાર સમુગ્ગો ભુલી જઈએ છીએ.

માણસને તંદુરસ્તી હોય છે ત્યાં સુધી બધું ઠીક ચાલે છે, પણ એકવાર ગુમાઈ કે પછી તે મેળવવા આપણે ચાહે તે કરવા મંડીએ છીએ.

હજારો મરદો અને ચોરો ભયંકર અને ઘણીક વેળા પ્રાણઘાત આપરેશનો કરાવે છે, હજારો તહરેવાર ઠેકાણે હવા ખાવા જાય છે, અને અસંખ્યાબંધ માણસો દરરોજ કહેવાતી દવાઓનાં પુષ્કળ ધિયારાજ ઓટી જાય છે કે તંદુરસ્તી મળે. અને તેમ કરતાં અસહ્ય દુઃખો તેઓ ખમે છે. એક દરદી જોને ખમ્યું છે તેની પાસે જાયો અને પુછો તેનો હેવાલ અને તે તમને પોતાના દુઃખની કહાણી બરાબર સમજાવશે.

અને આ મરદો અને ચોરોની ગંજાવર સંખ્યા ફક્ત એક શબ્દ કે તમને સાબુ થશે, ખાતરી જિલકુલ નહિ પણ માત્ર ડાકટરના શબ્દો કે સારા કરીશું, તેને ખાતર અસહ્ય દુઃખ ખમવાને નાજ હોય છે.

હવે એ સાથે મીઠક કથોરની ત્રીતમેન્તને સરખાવો તે માટે તમને કશું દુઃખ ખમવું પડતું નથી. કારણ કે તે કુદરતનો પોતાનો ઉપાય છે. કુદરત સાબુ કરે છે તે ગુપચુપ શાંતીથી અને ઘણીજ ફીકમતથી સાબુ કરે છે.



કુદરતે કેટલાક કામદાઓ નિરમાણ કરેલા છે કે જેમને તાબે થવું જોઈએ, અને જે તેમ ન કરીએ તો આપણને ખમવું પડે છે. કુદરતી ચેતવણી ઉપર ધ્યાન ન આપો તો પરિણામ તાંદુરસ્તી ગુમાવવામાં આવવાનુંજ.

આપણા કહેવાતો સુધરેલો જમાનો જોટલો તો ગુંચવણ ભર્યો થઈ પડ્યો છે કે આપણા શરીરને કુદરતે જે રસ્તા બતાવ્યા છે તેમાંથી વેગળા જવા દઈએ છીએ. તેમ કરીને આપણી સીસ્ટમમાં ખત ખતનાં ઝેરો અને વિજાતીય પદાર્થો ભેગા થવા દઈએ છીએ.

જેકવાર તમો કુદરતને પોતાનું કાર્ય કરવા દેવાની તક આપો તો તમારા શરીરમાં ચોક્કસ પ્રકારનાં ફેરફારો થવાની આશા રાખીશોજ. તમારા શરીરને બેઠકાર રહી બીગાડવું છે. એક જખમને રૂજ આવતાં દરદ થાય છે તે તમો જોયું છે તેવીજ રીતે હોજરીની બાજતમાં તેને સઘળી ખતનાં ભારી ખોરાક લેવાની ટેવ પાડી છે, અને તેથી તેવા ચરબીનાં માંસો—કેપ્રી—પીનાઓ—કાપ્રી—આય સફેદ આંટાના પાઉના દુધા તથા બીરફીટો આલુ લેવાય છે વગેરેમાંથી એકાએક ફેરફાર કરો તો જરૂર તેની અસર થયા વિના રહે નહિ.

આખી ત્યારે તમો મીલક-વીતમેન્ટ સફ કરો ત્યારે જેમ આગલા દિવસે તમને લાગ્યું તેવુંજ થઈ શકશે નહિ. પરંતુ કાંઈ પણ કામ, તેથી તમારે બીલવું નહિ. એકાદ દિવસ પછી, જ્યારે કુદરતને કાર્ય કરવાનું જરાખર મળ્યું કે મેંદેનત લીધા વિના થઈ શકતું નથીજ—જે માટે કબીરજીએ બે શબ્દો લખેલા અર્થ જશે નહિ કબીરજી કહે છે કે:-

શ્રમ હી, સખ કહ્યું બને, બિનશ્રમ મિલે ન કાંઈ  
સિધી અંગુઠી ઘી જમ્યો, કળબુદ્ધ નિકલે નાહિ

તેમ-મહેનત કર્યા વિના કાંઈ થઈ શકતું નથી-પૈસો માનવાન પદ્મી મેળવવા માણસો ખુશીથી મથે છે-ને તેમ કરતાં કરતાં તાંદુરસ્તી પણ બીગડે, તેની પણ દરકાર રાખતા નથી; તો પછી બીમાર પડે તેમાં શી નવાઈ? ને બીમાર કે અશક્ત જેવા જ્યારે થયા, તો પછી ડાકટરોને તેમની દવાઓ પુઠે બળ્ય છે, જાણે તાંદુરસ્તી તો ખાટલામાંજ ભરી હોય, તેમ તે પીવાય ને પછી વધુને વધુ માંદા થાય તેમાં દોષ કોણનો? માટે હાથે કરી, એટલે તાંદુરસ્તી કેમ સચવાય છે તે જરાએ જાણે નહીં, ને બીગડે છે તે કે.ણાંથી-શું ભૂલો કરાયાથી, ખાવા-પીવા-રહેવા કરવા કે ધંધાપર ધક ચોટાડી સુકી, ગાંડુ ગળડાવા જેવું કરે તો પછી વાંક કોણનો! દરદીનો પોતાનો કે ડાકટરો આળા બિચારા બેસીઠીસોને ગળે પડે છે, તેમનો!

પરમેશ્વર જેને બધાને બુદ્ધી-આપી છે-જેથી માણસ સમજે છે તે તો પૈસો પેદા કરવા માટેજ આપી છે, તે પરમેશ્વરનો પણ વાંક હોવો જોઈએ કે તેણે શા માટે એવી રીતે ન કહ્યું કે, પૈસા સાથે બીજી બધી બાબતોમાં પણ તમારે બુદ્ધી બળનો ઉપયોગ કરવાનો છે!

પણ પરમેશ્વર, તાંદુરસ્તી માટે ખાંસ ભાર સુકીને મનુષ્યને કેહેતાં બુદ્ધી ગયા ત્યારે બિચારા લોકો શું કરે!

વાંક બધેએ બાહેરનોજ કાઢવો, એ તો લોકરીવાજજ છે એટલે તાંદુરસ્તી બીગડી તે માટે, આપણે પોતે જવાબદાર નથી, પણ બાહેરથીજ-બીજા કોઈ ન જાણીતા કારણોથી, કે જે ડાકટરોનાં આપેલા વેડેમથીજ લોકો આમ સમજે છે-

તે કેદી દુર થશે! અને લોકો પોતેજ પોતાનો ડાકટર થઈ તબીયતની સુખાકારી (જે તદ્દન સહેલ કરી શકાય છે—વાંચો મંગાવી “મોતને મુક્તતવી કેમ રખાય !” તેના કાયદા વગેરે) ભોગવી શકે એમ છે—છતાં લોકો તે વાંધે કાંઈ બાંધવા જોવા માંગતાં નથી—તે માટે કળીરજનાં બે શબ્દો લખ્યા વિનાં હું આગલ ચાલી શકતો નથી—તેઓ કહે છે કે:-

સત નામ જ્ઞાનકી, ખાંન ખુદી હયે ઘટમાંડી  
સેત મેત હય દેત હયે, પર ગ્રાહક કોઈ નાહી !

તેમ-તંદુરસ્તી માટેનું ઉત્તમ જ્ઞાન થોડે ખર્ચે તદ્દન મુક્ત જેવુંજ મળે એમ છે છતાં લોકો તે લેતાં નથી—કેમ? અને અજ્ઞાનપણામાં ભુલો કરી દુખ ભોગવવું એ શું તેમને શારૂ છે?—દુખ કોણને ગમે છે, કોઈ ઉછીકું લેવા જતું નથી જે માટે કળીરજ કહે છે.

દુખ લેને જાવે નહિ, આવે આયા ખુચ  
સુખકા પહેરા હોયગા, તબ દુખ કરેગા કુચ

એટલે, દુખ ઉછીકું કોઈ લેવા જતું નથી, પણ પોતાની ભુલો કરેલી—તેથી આવે છે તેમ—જ્યારે તંદુરસ્તી—માટે—નાન-પણથી—ખચ્યાંઓને નિશાળમાંથીજ, લાયક ગુરૂઓ શીખવે—તેમજ માંખાપો પણ તંદુરસ્તી માટે દરકાર કરતાં થશે, ત્યારે ને ત્યારેજ દુખ દરદોની હારમાળાઓ—જતી રહેશે, ને આજે જે દુખ દરદોનો સંતાપ ઘરેઘર રહેલા છે—તે સંદતર નહી, તો મોટે ભાગે દુર થશે—અને ત્યારેજ લોકો ખરૂં સુખ, કે “પેહેલું સુખ તે જાતે નર્યા” તે જરૂર સમજતા થઈ ઘરે ઘરે સુખજ થતું રહેશે

અરે! દુખ માટે તો મેકરેડન કહે છે કે “માંદા પડવું એ મહાંન ગુનાહ અથવા પાપ છે” કાંચળે, માંદા લોકો, ઘરનાં સઘળા માટે એક મહાંન બોજ થઈ પડે છે-બળકે બીજાનાં સુખનો પણ નાશ કરે છે-ત્યારે એ વહાલાં વાચનાર, તમારે તે પાપ માથે લેવું ન હોય ને સામું સુખનાં આશીશ લેવા કરવા હોય તો જરૂર કુદરતી ઉપચારોની હાર-માળા મંગાવી વાંચીને તેમ કરવા તુરત મંડી જાઓ-એક મીનીટ ને ખોશો-ને કાલ પર તો વાત રાખશોજ નહીં, નહીં તો કબીરજી કહે છે તેમ થશે ?

કાલ કરે સો આજ કર, આજ કરે સો અમ  
અવસર બીતો જાયગો, શ્રીર કરોગે કમ ?

કુદરતી ઉપચારો

કુદરતી ઇલાજોમાં-અપવાસ સઉથી સરસ ઇલાજ છે, તે પછી, બીજો ઉપાય તે “મીલક દાયટ” છે તે તરફ ફરો, ત્યારેજ તમે જોઈ શકશો કે આ કુદરતના ખરા ઉપાયો તે ખરેજ અમુલ્ય-બલકે સોના મોતી કરતાં કીમતી છતાં, પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરે, તે સોધાં કીધાં છે-જે માટે તુલસીદાસ શું કહે છે તે વાંચો :

તુલશી તબ મે જાણ્યો કે, બડો ગરીબ નવાજ;  
મોતી કન મોધાં ક્રિયા, સોધા ક્રિયા અનાજ.

તેમ-ગરીબ ગુરબાં માટે, જેમ પરમેશ્વરે અનાજ સોધો ઉગાડ્યો છે તેમ, કુદરતી ઉપાયો, તો તે કરતાં પણ સોધાં બલકે બિલકુલ પૈસા વિના મુક્ત મળે તેવા કયું છે. દાખલા તરીકે-રોશની-હવા ને પાણી (Light-air-Water) જે માટે એક મહાંન થઈ ગયેલા અંગ્રેજ હકીમની વાત મને યાદ આવે છે-તે અતરે મે પછાડી મુકેડી છે, તે

જરૂર વાંચશો હવા મુક્ત લાઇટ મુક્ત માટે કાંઈ પૈસા દેવા પડતા નથી, છતાં લોકો તેનો પુરો પુરો લાભ લેતાં નથી (વાચો મારી પુસ્તક) “હવા તેનાં ગુણ” વગેરે કીમત માત્ર આઠ આના છે-

તમો કાંઈ ઉજમ કરો નહીં તો બેઠા ફળ મળે ક્યાંથી પણ જે માટે પેલા કઝીરણ શું કહે છે તે જરૂર સમજશો, કે:-

કિયે બિના કરે બિનાં, દેવ કયૂ નહિ દેત;  
ખેત બિજા વાવે નહિ, તો કયુ બમે ખેત.

જેમ ઇચ્છા શક્તિ વાપરી થોડોક શ્રમ લીધાંથીજ પૈસો પેદા થાય છે, અથવા બીજી કોઈપણ ચીજ, માટે તેની મેહેનત કીધા વિના ફળ મળતું નથી, તેમ આ સાબળ થવાની રીતની સાથે તમારે થોડીક ઇચ્છાશક્તિનું બળ વાપરવું જોશે.-

દુધ  
લેતાં  
શું થાય છે ?

આ મીલક-ડાયટની ત્રીતમેન્ટ લેતાં જ્યારેથી તમને કોઈ અણમન્યુ અથવા જરા નબળાઈ જેવું લાગે તે વેળા પેલા બીચારા હજારો દરદીઓ ઘરો તથા હીરપીતાલોમાં તરેહવાર બતનાં વલખાં મારી દુઃખ ખમતાં હોય છે તેમનો વિચાર કરો કે અપવાસ કરવામાં, કે દુધ પીવામાં તો કાંઈ તેવું દુખ નથી.

દુધની ત્રીતમેન્ટથી  
તમને  
સુખજ ધશે

દુધના ખોરાકથી બીજી બધીએ બતની ત્રીતમેન્ટ કરતાં તમને પરિણામે સુખદાયકજ મળશે, તે લેતાં જ્યારે તમને તમારા અસલ દરનાં ચિન્હો જણાય ત્યારે આસીડ-કુટ લેવી-અને તે બનતાં સુધી લેમનના આકારમાં લેવી. કારણ કે તેમાં ઘણી મજાનુત આસીડ રહેલી હોય છે કે જે લેમન-સંતરામાંથી મળી આવશે. જેવી તમને નાપસંદગીની લાગણી થવા માંડે કે એક યા અરધું ખાટું લીંબુ ચુસવું, પણ તે દુધની સાથે નહિ પણ થોડાક વખત અગાડિજ.

પહેલા દિવસે, રાત પડનાં કદાચ દુધથી તમારું પેટ પુલાઈ ગયું હોય એવું લાગશે, અને તમને એવું લાગશે કે હવે એક ગોટ પણ દુધ પીવાશે નહિ, પરંતુ જો તે સાથે કાંઈ પણ અસહ્ય દરદ થતું ન હોય, તો કાંઈ ચિંતા કરવાનું નથી અને તમારેથી બીજું વધુ દુધ ખુશીથી લેવાશે.

એક દિવસના દુધ લીધા પછી, સવારે તમે ઉઠો ત્યારે કદાચ તમારા મોઢમાં સ્વાદ ઠીક જેવો ન લાગે, અને તમને દુધ પીવાની ઇચ્છા ન થાય એવું પણ લાગશે. તેજ વેળા તમો જો એક આખું ખાટું લેમન ચુસી જશો તો તમને એવી ભુખ છુટશે, કે તમો અન્યથા થયા વિના રહેશો નહિ. એવી રીતે દિવસો દિવસ દુધ ચાલુ રાખવું.

જો ઉલટી જેવું લાગે તો સંતરા, સફરચંદ અને એવી બીજી આસીડ ફુટો વાપરવી, તો જો કે દરેક દાખલામાં લીંબુથીજ કામ સરી જશે, સિવાય કે હોજરીમાં સોને થયો હોય તો તે લીંબુથી ઉશ્કેરાશે. તેથી તે કેસમાં લીંબુ નજ વાપરવું.

આ મીઠક ક્યોરની શરૂઆતમાં થોડીક બીજી નિશાણીઓ છે કે જે દેખાય, જેથી કે થોડુંક પેન અને અવયવોની કાર્ય કરવામાં પણ હરકત થતી હોય એવું દેખાશે. પણ તેમાં કશું ગંભીર નથી માટે ચિંતા કરવી નહિ. તેઓ આવે છે એજ દેખાડે છે કે અવયવોનાં કાર્ય કરવામાં વધુ ભગૃતપણું આવ્યું છે, અને શરીરમાંથી ઝેરોને કાઢવાનો ચતન થાય છે.

પેટનો પુગાવો થવો એ અતિ સાધારણ નિશાણી છે. નિયમ તરીકે પેટનો ઘેરાવો બેથી ત્રણ ઇંચ વધશે, પણ એકવાર તમને પીવાની આડત પડે કે તે દેખાશે નહિ.

ટાઈટ લુગડું પહેરવું નહિ. જેથી પેટનાં ભાગમાં રહેલા અવયવો પુર છુટથી કાર્ય કરી શકે.

હવે આ વાત યાદ રાખવી કે દુધના ખોરાક પર રહેલા તેથી તમારી ખમવાની શક્તિ એટલી બધી રહેશે નહિ. ઘણાક દાખલામાં તે ઘટી ગયેલી માલુમ પડશે-તો જો કે દુધ બંધ ક્રીધા પછી એક-બે દિવસમાંજ તમારી શક્તિ પાછી વધેલી તમને લાગશે.

દુધથી તમારી પાચનશક્તિમાં ઘણા વધારો થયો છે, તે સિદ્ધ કરવા માટે, દુધ છોડ્યા પછી માત્ર કાચા ખોરાક ઉપર રહો, અને તમે જોશો કે સઘળાને તમે પાચન કરી શકો છો; છતાં દુધ છોડ્યા પછી પકાવેલો ખોરાક લેધને તે પછી જો કાચો ખોરાક લીઓ તો તે ખોરાકને પાચન કરવાને તમે સામર્થ્યવાન થશો નહિ.

ખીજ જે નિશાણી, દુધનાં ખોરાક લેતા જણાય છે તે ઘણીક વેળા કબજિયાત છે, એથી તમારે કશી ચિંતા કરવી નહિ, કારણ કે લાંબો વખત ચાલુ દુધ પીધાથી આ ફરીયાદ મટી જશે.

એથી ઉલટું કેટલાક દાખલામાં ઝાડા થવાનું થશે. પરંતુ એમ એકાદ અઠવાડિયું આ બધું થશે અને તે પછી ફાયદો થશે. તેથી તમારે તો દુધ ચાલુજ રાખવું.

### અમેરીકાના

બોર્ડ ઓફ હેલ્થ-બહીનો ખોરાક કાઢ્યો છે

તે દુધ માટે શું કહે છે-કબજિયાતને દુર કરવા માટે દુધનો જથ્થો વધારવાનો છે, એટલો બધો કે જેથી આખા આંતરડાંનાં ભાગો ધોવાઈને સફા થાય-કોઈક વાર આમ દુધથી કબજિયાત ન મટે તો, ફક્ત તેલની એનીમાં રાત્રે સુવા આગમજ લીધાથી ઠીક થાય છે

દુધ ખૂબી ક્ષય રોગ  
માટે એકલું  
અમુલ્ય ધોરાક છે

ઈલીનોઇસ પરગણનાં બોર્ડ ઓફ હેલ્થે  
ખૂબીનાં ધોરાક માટેનું સરકયુવર બાહેર  
પાડયું છે તેમાં લખે છે કે, “દુધથી કબજ્યાત  
થતી નથી, સિવાય કે તે ઘણાં ઓછા જથ્થામાં પીવાય તોજ.”

ન્યુ યોર્કનો પ્રખ્યાત ડાક્ટર લવલેન્ડ કહે છે કે “જ્યારે  
દુધનો નાનો જથ્થો માફક આવતો નથી ત્યારે મોટા પ્રમાણમાં  
પીવાથી ફાયદો થાય છે.”

એક પુરતા જથ્થામાં દુધ પીવાથી ઝાડો આવે છેજ.  
થોડાક લોકોને દુધનો એટલો તો મોટો જથ્થો ભેષ્યો છે કે  
જે હોજરીમાં રહી શકતો નથી. જ્યારે બીજા હાથ ઉપર  
કેટલાક લોકો એવા હોય છે કે ચોવીસ કલાકમાં ત્રણથી  
ચાર બાટલીથી વધુ દુધ લેઈ શકતાં નથી. છેલ્લી જાતના  
લોકો, દર પંદરમાં એક હોય છે અને મોટે ભાગે તેઓ દુધ  
લીધા અગમજ કબજ્યાતથી પીડાતાં હોય છે. એવા લોકો  
નસીબવંત છે કે તેઓ અરધા જથ્થામાં કબજ્યાત મટાડી  
શકે છે, પરંતુ તેમનું વજન એટલું બધું વધતું નથી.

જેમને વધુ ઝાડા થઈ લાગે તેઓએ માત્ર દુધનો જથ્થો  
કમતી કરવાનો છે. પરંતુ તે એક અઠવાડિયા પછી, પણ  
ઝાડા (પાંચ-સાત) ચાલુ થયા કરે તોજ. દિવસમાં બે  
બંધાયલા પેટ (ઝાડા) આવે તે માટે ત્રણથી સાડા ત્રણ  
બાટલી દુધ પુરતું છે, એથી વધુ દુધ લેવાથી વધુ ઝાડા  
થાય છે, કે જે રંગમાં ફીકા થાય છે ત્યાર કંડે ખાટા અને  
બંધાયલા અને છેલ્લે, જો વધુ દુધ ચાલુજ રાખ્યું તો તે  
ઉપર લીલા રંગની છાડી બંધાય છે.



રૂમેટીઝમ  
પર દુધ  
શાયદા કરે

ઉપત્રી નિશાનીવાળા કેટલાક દરદીઓમાં રૂમેટીઝમનું ફરીયાદ હોય છે, અને તેમને આ દુધમાંથી એટલો તો સારો લાભ મળે છે કે તેમની રૂમેટીઝમની નિશાની તદ્દન જતી રહે છે.

દવા લેવાથી દુધ પાચન થવામાં મદદ મળે છે એ વિચાર ભુલ ભરેલો છે, અથી ઉલટું દવાઓ દુધને પાચન થવામાં હર્ષતકર્તા થઈ પડે છે.

ખીજું આ યાદ રાખવું કે સખત દવાઓ દુધને લીધે આખા શરીરમાં પસરી જાય છે અને બધાં નર્વસોને સાધારણ અપલ કરી શરીરની શક્તિ ગુમાવે છે.—

દવાદારૂની ખરાબ  
અસરો કેવી  
ચાલુ રહે છે

આ તો ફક્ત દુધની વાત થઈ, પણ ખુર્દ દવાદારૂ પોતે કેટલી ખરાબ અસરો શરૂઆતથી તે પછાડી પણ એટલે દવા પીવાની બંધ કરી દેવાને દીવસો થઈ ગયા છતાં તેની ખરાબ અસરો કેટલી બધી શરીરમાં અંદર અને ઉપર પણ થાય છે—દાખલા તરીકે

વેકશીનેશન

વેકસીનીશન મુકાયા પછી બચ્ચાંઓને ગરગુમડાં ચાંદા અને કેટલીકવાર તો, સીફીટ્રીસ જેવાં અતી નુકશાનકારક દરદો જીંદગી દરમિયાન રહેવા પામે છે તે માટે તો કોઈ વેકશીનેટર કે ડાક્ટરને પુછશો તો, તમને ઉડાવવાનીજ વાતો કરશે—

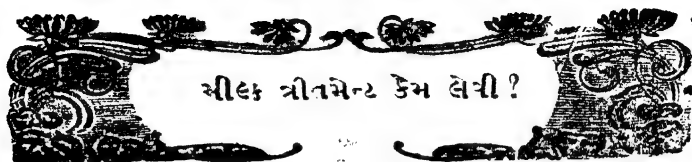
દરદ જેટલું દુખ વ્યારતુ  
નથી તેટલું દવાદારૂથી  
વધે છે

આગળ કયાં જાઓ છો, દરેક ઘરમાં આ તો ખતતી આવેલી ખીના છે—એક દરદી આજે થ્રોડાકજ ખીમાર થયો—ડાક્ટર આયા—દવા લખી આપી—દવા પીધી—સાજે કે પછી બીજે દીવે વધુ તબીયત ખીગડી—ડાક્ટરને પાછા બોલાવ્યા વળી બીજી વધુ સરસ દવા

લખાઈ અપાઈ-વળી પણ ત્રીજી દીવસે તબીયત તો તે કરતાં વધુ ખરાબ થઈ-વળી હવા બદલાઈ-આમ ચાલુ થયા કરી-છેવટ દરદી દુખમાં ( પારસીઓમાં હે ભાઈ ! હીંદુમાં તો રમશાનમાં ) પણ બેઠી બેઠી છે-તે ક્યાં નથી સઉ કોઈ બાણતું !

તાવનો દાખલો લીધો-આજે થોડીક તાવ આવી-હવા લીધી, બીજે દીવે વધુ તાવ થઈ-ત્રીજીએ તે કરતાં વધુ-જેકે હવાઓ તો બદલાય છે જ-ને ઘણાક દાખલાઓમાં તો ધોભીનાં વાગા તો પંદર દીવસે બદલાય પણ ડાક્ટરો તો પંદર દીવસમાં ત્રણથી પાંચ કે પછી મોટે ઘરે તો પંદરે નવા આવે-જે માટે અમેરીકામાં-પ્રખ્યાત થયેલી એક કવીતા મને યાદ આવે છે તે અંગ્રેજીમાંજ અતરે આખ્યા વિનાં મારે હાથ ઠાલી શક્યોજ નહીં-માટે ડાક્ટરોનાં મનમાં કાંઈ ઓછું આવે તો-આગળથીજ ક્ષમા માંગી લઉં છું, અને તેમાં કાંઈક રમુજ-સાથે કાંઈક જ્ઞાન બેસાયહું હોવાથી-પાછળનાં પેજમાં તે કવીતાં (Doctors & Doctors) વાંચો મુકી છે તે-





**જો** ઘટતી રીતે લેવાય તો એકલા દુધ ઉપરજ રહેવામાં કઠી પણ નાસીપાસી મળતી નથી. કેટલાક લોકો ઘરમાંજ દુધ પોતે લીધે છે તેઓ થોડા વખતમાં શા માટે બંધ કરી નાખે છે તેનાં કારણો નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) હોજરી ભરાયલી લાગે છે અને તે પછી તેમને થોડીક ઉલટી કે વોમીટ જેવું લાગે છે.

(૨) હોજરીમાં અને મોઢમાં આવતો ખટાસ.

(૩) જે ભાગમાં આગળ પેન હતું તે ઉભરી નીકળે છે. આંતરડાંની બીગડેકી હાલતથી દાયરીયા જેવું થાય છે.

(૪) તેજ કારણથી કબજ્યાત થઈ લાગે છે જોઈએ તે કરતાં વધુ પરસેવો થઈ કોઈવાર તાવ જેવું થઈ લાગે છે.

(૫) આગલા દરદોનું પાછું ઉભરાવું—ખાસ નર્વસ પેન.

ઉપલા કારણોના લીસ્ટમાંથી, ફક્ત એકજ નિશાણી એવી છે કે જેમાં થોડોક ભય રહેલો છે, પણ જો દરદીનું મન માને કે એમાં કાંઈ ધાસ્તી જેવું નથી, છતાં દરદ જો તેમનાથી ખરાનું નજ હોય તો તે વાત બુદ્ધી છે, અને ત્યારે દુધના

જથ્થો કમતી કરવાની જરૂર પડે છે, પણ એ ન થાય, તે નજ કરવું.

એક માણસ, મારી હોજરી પુગાઇ ગઇ હોય અને ઉલટી થાય છે એવી ફરીયાદ કરે ત્યાં તેને દુર કરવાનો ખુલ્લો ઉપાય છે.

એ માટે પેહેલાં, ગાયનાં દુધની ગનાવટ દેવી છે અને તે કેમ પાચન થાય છે તે જણાવીશું.

એ ગાયના દુધમાં નીચે પ્રમાણે તત્વો રહેલા છે.

પાણી	ચરબી	સાકર	કેસીન	આલબ્યુમન	સોલ્ટસ
ભાગ-૮૬	૩-૫૦	૫-૦૦	૩-૦૦	૫૦	૭૫

એક નોરમલ હોજરી યાને ઘટતી (કુદરતી) હાલતમાં રહેલી હોજરીનો ગાસત્રીક રસ, જેમાં મ્યુકસ ઉપરાંત પાણી અને ઇનઓરગેનીક સોલ્ટસો રહેલા છે, અથવા પાચનક્રિયાનાં સિવાય હાઇડ્રોકલોરીક આસિડ અને બે જાતના ઇનઝીમ્સ તત્વો જેમને પેપસીન કહે છે કે જે પ્રોતીડ ઉપર કાર્ય કરે છે.

એક નોરમલ હોજરી દુધને હંમેશાં સેહેલથી પાચન કરી શકે છે. પરંતુ આજના જમાનાના માણસોની હોજરીમાં નોરમલ રહેલી હોતીજ નથી અને તેથીજ દુધ લેવામાં મુશ્કેલી લાગે છે.

લગભગ સઘળાં ટ્રીસપેપ્ટીકો (૯૮ ટકા) આ હોજરીમાં હાઇડ્રોકલોરીક આસિડનો જોઈએ તે કરતાં વધુ જથ્થો હોય છે.

જેમ ચુસ્દાથી દુધ ખંધાઈ જાય છે તેમ આ આસિડથી પણ થાય છે, અને તેથી કોઈ એવુંજ ધારે કે ગાસત્રીક

રસમાં આ આસિડ હોવાથીજ દુધ બંધાઈ જાય છે, પણ આ વાત જાણીતી છે કે મ્યુક્સ મેમ્બ્રેનની તદ્દન ન્યુનતાવાળી હાલતમાં પણ દુધ જલદીથી બંધાઈ જાય છે-દીસપેપ્સીયામાં જે બનીજ આસિડો વધુ હોય છે તેવા દુધને પાચન થવામાં હરકત થાય છે, અને તેથી નાના પ્રકારના આરોગીક અથવા કુટ-આસિડો ત્યાં ઘણી લાભકારક થઈ પડે છે.

દુધ પીધા પછી તેમાં પાચનક્રિયા નીચે પ્રમાણે થાય છે:-

પેહેલું પગથીયું તે ઢઢી અને છાશના આકારમાં ફેરવાઈ જાય છે.

થોડા દુધથી આ બંધાયેલી જાણુમ એટલી તો સખત થાય છે કે તેથી ઉત્તરી જેવું લાગે છે, જ્યારે મોટા પ્રમાણમાં દુધ લેવાથી તે નરમ અને પોચું રહે છે-આ વાત દરેક પનીર બનાવનાર જાણુતો હોય છે, પણ ઘણું વિચિત્ર છે કે ડાકટરો તે જાણુતા નથી, અને તેથી દુધનો ખોરાક આપવામાં બહુ સાવચેતથી તેનો જથ્થો ફરમાવે છે, અને તેમ કરતાં જ્યારે દરદીની હોજરીમાં દુધ બંધાઈ સખત થઈ પડે છે તો ડાકટરો એવું જ માની લે છે કે દરદીને દુધ જરતું નથી.

કેટલાક દરદીઓ માટે, જ્યાં સુધી તેઓ કેટલાક દિવસો સુધી દુધ લીધે ત્યાં સુધી કઢાય આવી મુશ્કેલી લાગે, પરંતુ ઇલાજ એ છે કે જેમ બને તેમ વધુ દુધ લેવું અને તેથી દુધ જલદીથી જરપત થવા માંડશે.

હમારા અનુભવથી જણાય છે કે ઘણાક માણસો જેઓ બદ્ધજમીથી પીડાતા હોય છે તેમને મલાઈ કાઢી લીધેલું દુધ ઘણું સહેલથી પાચન થઈ શકે છે મલાઈ જો કે દુધનો અગત્યનો કીમતી ભાગ છે છતાં મીલક ત્રીતમેન્ટમાં તે કામનો નથી, ઘણાકેને મલાઈ રચતી નથી.

હવે આ મલાઈ કાઢી લીધેલા દુધ ઉપર પણ ઠીક રહે-  
વાઈ શકાય છે. પરંતુ તેથી આખા દુધના જેટલું વજન વધી  
શકતું નથી, તેમજ તેમાંથી મીઠાસ કમતી થવાને લીધે  
ઘણાકોને તે દુધ પસંદ આવતું નથી.

દુધથી હોજરી ઉપર શું અસરો થાય છે તે હમે લગાર  
લાંબાણથી સમજાવ્યું છે કારણ કે તેથી લોકોને ઘરમાં પોતાના  
હાથે મીલક ત્રીતમેન્ટ લેવાનું બને.

દુધથી ઉલટી થવી જોઈએ એવું કશું નથી. પરંતુ તે  
ત્રીતમેન્ટનાં થોડાક શરૂઆતના દીવસો ઉપર થઈ લાગે એ  
સંભવીત છે. પણ તેથી ફાયદોજ થાય છે. એવા ઘણાક  
દાખલા નોંધાયેલા છે કે જ્યાં એકવાર ઉલટી થઈ હતી તે  
પછી ત્રીતમેન્ટ ઘણી સરળ રીતે ચાલુ થઈ હતી.

કેટલાક દાખલામાં, સહેજ પેન થઈ લાગવાથી લોકો  
દુધ પીતાં અટકી જાય છે પરંતુ તેમ થવું ન જોઈએ. થોડુંક  
દુઃખ તો સોસવું જોઈએ. દાખલા તરીકે પ્લુરીસના કેસોમાં  
દુધની ત્રીતમેન્ટ લેતાં, ઘણીકવાર પેન થઈ આવે છે, પણ  
તે થોડાક વખત સુધીજ ચાલે છે, માત્ર છેલ્લી સલામ કરવા  
જાણે આવતું હોય તેમ સહેજ થઈ, દુર થઈ જાય છે.

એવું કારણ કે, નવું લોહી બનવા માંડી ત્યાં રહેલા જાડા  
તીર્યુઓને લાજ તેમાં દાખલ થાય છે. એવું દરેક જાતનાં  
દરદો, જેવા કે એપેન્ડાઈસીટીઝ, પેરીટોનીસ અને બીજા  
સોજા થઈ આવેલા ભાગમાં થઈ લાગે છે, પરંતુ તે સઘળાં  
થોડાક વખતમાં ખંધ થાય છે.

હવે, જ્યારે તમે મીલક ત્રીતમેન્ટથી પુરતું લોહી બનાવો  
છો ત્યાં આ સઘળા અવયવો વધવા માંડે છે અને તેમની

અસલ નોરમલ હાલત મેળવે છે. દુધની ત્રીતમેન્ટ લેતા અવયવોની સમાધાન સ્થિતિ થવા માંડે છે ત્યારે ઘણીક વેળા દરદ થાય છે, કારણ કે ત્યાં ફેરફાર થાય છે અને ફેરફાર થવું એટલે એક સ્થિતિમાંથી બીજી હાલતમાં જવું ત્યાં ખાસ પેન થોડુંક થવું જોઈએ, ન તો ફેરફારજ કહેવાય શાનો ?

ત્યારે, આ રીતે દરદ થાય તે કાંઈ ગંભીર પ્રકારનું નથી, અને તુરતજ બંધ થાય છે, પરંતુ જેમને વહેમી ડોક્ટરોએ એવું શીખવાડવામાં આવ્યું છે કે કોઈની જાતનું દરદ થાય તે ગંભીર હાલત છે તેથીજ તેઓ ખોટી રીતે બીડે છે, અને તે દરદને જલદીથી બંધ કરવુંજ જોઈએ એવું માંગે છે.

દરદ પોતે કાંઈ ભયંકર નથી. એથી ઉલટું તે માત્ર કુદરતી નીશાણી છે કે ત્યાં કનજેશન અથવા ગેરવ્યવસ્થા થઈ છે અને તે પાછી નવેસરથી બંધાય છે. તે ઘટતી મદદ માટે માંગણી કરતી હોય પરંતુ અપ્રીમ જેવી દવાઓ લેવા કે જે નર્વસોને સુસ્ત કરી નાખે છે તે લેવા માટે નથી હોતી !

હમને પોતાને મીલક ત્રીતમેન્ટ માટે ઘણા લાંબો વખત સુધી અભાવ હતો, અને જ્યારે સંખ્યાબંધ દાખલાઓમાં તેથી ચમત્કારીક ફેરફારો થતા હમે જોયા, ત્યારેજ તેની કીમત માટે હમને ખાતરી થઈ. છેલ્લા કેટલાક વરસો દરમિયાન હમે હબરો માણસોને આ ત્રીતમેન્ટની સલાહ આપી છે અને ઘણાક કેસો હમારી દેખરેખ હેઠળ થયા છે કે જેમાંના મોટા ભાગને સંતોષકારક લાભો થયા છે.

તેથી આ દુધ માટે હમે જે કાંઈ કહ્યું છે તે શબ્દેશબ્દ ખરું અને અનુભવપૂર્વક વાત છે.



ખજાતની પીડા તો દુધનાં ખોરાકથી હર હમેશાં જતી રહેશે, કોઈ જવલેજ હાથલામાં તેથી જાથુકનો સાજ થવાનું ન હશે.

સાજું થવાનું કારણ કે, કુદરતી રીતે ત્યાં લોહીનું સર-કયુલેશન સુધરે છે. વધુ રસો પેદા થાય છે અને તેમ કરી આંતરડાંના મસલો મજબુત થઈ પોતાની અસલ સ્વભાવિક સ્થિતિ મેળવે છે.

મુત્રાશય (કીડની) ની ફરીયાદો પણ મટી જાય છે માત્ર આસાયશની જરૂર હોય છે.

કોઈને કખજાત નહિ પણ હોય છતાં મીલક-ડાયટનાં પેહેલા થોડાક દિવસ કખજાત થઈ પણ લાગે. કારણ કે માણસ તે વેળા બીછાને પડી રડીને આસાયશ લેતો હોય છે. તેથી ઝડપ સમય અને ગોળાકાર જેવા કટકમાં આવે.

એથી કરીને જે નાપસંદ લાગણી થઈ લાગે છે તે દુર કરવા ગરમ પાણીની એનીમાં સલાહકારક છે. ગમે તો એક ચમચી લારી સાધારણ મીઠું તે પાણીમાં નાંખવું.

જો મલાશયમાં જખમ જેવું હોય તો મીઠાને ગરમે આલીવ આઈલ અથવા સાલીડ આઈલ પાણીમાં ખુબ મિશ્ર કરી તે લેવું, એથી અવશ્ય મટી જશે જો હોજરી દુધને ઠીક જે વી હોય છતાં પેટની કખજાત રહેતી હોય તો, થોડાક ફળો ખાવાથી ઝડપ ઠીક આવશે.

જ્યાં હુઝતા પાંચલો હોય ત્યાં કેઈથી મીનરલ આઈલ રાત્રે સુતી વેળા પીવાનું ઠીક થઈ પડે છે.



દુધની ત્રીતમેન્ટથી શું સુખદાયક બને છે ને  
દવાઓ દ્યદ્ય ધીયવાથી જે દુખદાયક  
થાય છે, તે સાથે સરખાવો-

એકવાર દુધ ત્રીતમેન્ટમાં આસાયશ લેવાનું બંધ કીધા પછી તમો થોડીક કસરતો લેવા માંડશો કે તમને તેના ગુણુ વધું જલદી જણાઈ આવશે, અને કબજ્યાત તદ્દન મટી જશે. અથવા તો દુધ બંધ કીધા પછી બીજા નક્કર ખોરાકો લેવા માંડશો ત્યારે તો જરૂર થશે.

આ ત્રીતમેન્ટ લેતી વેળા પાણી પીવાની કશી જરૂર હોતી નથી. કારણ કે દુધમાં પાણીનો મોટો ભાગ આવી જાય છે, છતાં જો પાણીની ખ્યાસ લાગે તો પીવામાં કશી અડચણ નથી.

આખા દિવસમાં દર અરધે કલાકે દુધ પીયા કરવાથી મોહાઈ ગળા અને હોજરીને તે સોસી લેવાની એવી આડત પડે છે, કે રાત્રે ઉંઘમાંથી જાગ્યા કેડે મોહોડું સુકું થઈ લાગે છે અને પાણીની સોસ લાગે છે, તે વેળા ગમે તો, અને દુધ સોજી મલી શકે તો, દુધ પી લેવું, અથવા ન તો પછી પાણી લેવું; દુધ પીધાથી પાછી ઉંઘ આવવા માંડે છે અને વળી તેમ કરતાં સવારે ઝાડો પણ સાફ આવે છે.

દુધની ત્રીતમેન્ટ ઉપર રહેતાં ઘણાકોને રાત્રે ચારથી પાંચ કલાકથી વધુ ઉંઘ આવતી નથી, પણ પીસાબ છુટવાથી ઉઠવું જ પડે છે. આ વેળા પીસાબ છુટે છે તે લગભગ સફેદ (રંગ વિનાની) હોય છે, પણ તે સાથે પુષ્કળ કચરો નીકળી જાય છે. આ શરૂઆતનાં પહેલા દિવસો ઉપર થાય છે, કેમ જે ત્યાં લેગો થયેલો કચરો વધુ હોય છે, તે નીકસવો જોઈએ.

જલંદર દરદમાં  
દુધ  
ખડું કાયદાકારક છે

જલંદરનાં એટલે જ્યાં પેટમાં પાણી ભરાઈ પુલાઈ ગયેલું પેટ થાય છે, તેવા કેસોમાં દુધનાં જથ્થા કરતાં દબલ પીસાબ થયેલી હમે જોઈ છે, તે પછી જલંદર દુર થવાથી પીસાબ સાધારણ જથ્થામાં થતી હોય છે.

એક ગૃહસ્થ જે જલંદરથી પીડાતો હતો તેને દુધની ત્રીતમેન્ટના પહેલાં જે અઠવાડિયામાં પહોંચતાં કમી થયો હતો. તો જો કે તે દરરોજ છ બાટલી દુધ પીતો હતો. આ ઘટ થવાનું કારણ એ કે તેનાં શરીરનાં ભાગોમાં જલંદરનું પાણી ઘણું એકઠું થયું હતું. પણ હવે તે તદ્દન સાબો થયો ને ઘણા વરસ થયા છતાં તંદરોસ્તી ભોગવે છે, તેને કાંઈ પણ દવાઈ અપાઈ હતી નહીં—

દુધની  
ત્રીતમેન્ટ ગમે એવી  
કંઠીમાં પણ લેઈ શકાય.

પુરતા દુધથી શરીરની ગરમી વધવા માંડે છે, જો તમે પુરતું દુધ પીઓ તો ગમે તેવી કંઠીમાં તમે સમાધાન રહી શકશો.

તંદરોસ્તી માટે જેટલી ગરમી શરીરમાં રહેવી જોઈએ તે આ મીલક-ડાયટથી ઘણી અચ્છી રીતે થઈ શકે છે. ૬૦ ટકા ગરમી જે આવે છે તે ખોરાકનાં એકરૂપીદાઈક થવાથીજ થાય છે, બાકી ૧૦ ટકા ગરમી મસ્ક્યુલર કસરતો (હીલચાલ) થી આવે છે.

જનાવરી ગરમી અને જીવનશક્તિ આ બે એકજ ગણાય. જો તમારી પાસે એક હોય તો બીજી પણ હોવી જોઈએ.

જો શરીરની ગરમી બે ઢીગરી ઓછી થાય અથવા ૬૬ ડિગરી થઈ લાગે તો તમારે ખાતરીથી જાણવું કે તમારી જીવનશક્તિ ઘટી છે અને છતાં આ હાલત ઘણા માણસોમાં થયેલી હોય છે ઘણાક હાખલામાં આનું કારણ તે લોહીનું ફરવું ઘણું કમતી થવાથી ખોરાક બરાબર પાચન ન થવાથી હોય છે.

કેટલાક માણસોને દુધથી ગરમી વધવાથી તેઓ ધારે છે કે તેમને તાવ આવ્યો છે, પરંતુ ઠરમોમીટર મુક્યાથી કાંઈ પણ વધુ ગરમી દેખાશે નહિ, અને થોડાક પરસેવો છુટ્યા પછી માણસને ઠીક લાગવા માંડે છે.

આ પરસેવો ઘણાક દાખલામાં ખાસ કરી જ્યાં ચામડી સુકી થઈ હોય ત્યાં સાંજ પડતાં યાને સુતા પછી થોડાક વખતમાં થઈ લાગે છે ભીજઈ ગયાથી તેઓ ઉંઘમાંથી જાગૃત થાય છે, પણ તેથી દરદીને આર વધુ ઠીક લાગે છે, જેમને માથુ દુખવાની ટેવ હોય છે તેઓને, આ રીતે પરસેવા થવાથી પેહેલાજ દિવસથી માથાનો દુખારો બંધ પડે છે.

### દુધથી

ખડી-કોહીનો હાઇપ્રેસર-ગ્રાઇટદીસીઝ-  
ડાયબીટીસ-હાટની ફરીયાદો તથા આંતેનો  
લીતરની ફરીયાદો પણ દુર થાય છે.

કેટલીક નવસ હાલત કે જે આગળ માણસને હેરાન કરતી હતી તે થોડાક વખત માટે દેખાવ દે છે, પણ તે હંમેશા ટકતી નથી ભેજું ઘણું સરસ રીતે સાફ અને ચપલ થાય છે. ઘણાક લખનારાઓ મીલ્ક-ત્રીતમેન્ટ વેળા પોતાનાં ઉત્તમ લેખો લખ્યા છે.

કોઈ પણ વારે લોહી જવાની ફરીયાદ હોય તે પણ થોડાક વાર દેખાવ દે છે પરંતુ પછી તુરંતજ સદા માટે નીકળી જાય છે.

ખડી  
હાય રોગના  
દરદોઓને દુધપર  
સાખ્યાથી લાભ થાય છે

ખડીનાં રોગીઓ જેમનાં ફેફસાં અને ગળા-  
માંથી લોહી જતું હતું તેઓને પણ મીલ્ક-  
ત્રીતમેન્ટથી કશા ગેરલાભ થયા નથી. ખરું

જેતાં કેટલાક દાખલામાં દરદીઓ વધુ ઝડપથી સાજ થયા છે. છતાં જેઓને ફેફસાંની ફરીયાદ હોય તેઓએ દુધનો ખોરાક ધીમે ધીમે વધારતા જવું. કે જેથી ત્યાં વધુ બોજ થઈ પડે નહિ.

લોહીના હાઇપ્રેસર  
આટીરીયોસ્ક્લેરોસીસ  
પણ દુધ દરે કરે છે

જેમને, સખત આર્ટરીસ (Arteriosclerosis) ને લીધે લોહીનો હાઇપ્રેસરની ફરીયાદ હોય છે, તેઓએ મીદક-દાયત કોઈક અનુભવી દેખરેખ હેઠળ સિવાય પોતે એકલો લેવો નહિ. તે વેળા લોહીનું દબાણ કેટલું છે તે તપાસવું ઘટે છે અને જો ૨૦૦ મીલીમીટર કરતાં વધુ લાગે તો સઘળી હીલચાલ બંધ કરવી, અને શુષ્ક પીણાનામાં પડયા રહેવું સિવાય કે નાહતી વેળાજ ઉઠવું અંગોળ પણ કુકા (શરીરની ગરમી જેટલા ગરમ) પાણીએ જ લેવું. આ મીદક-ડાયટથી આ ફરીઆદ મટી જશે.

બ્રાઇટલીસીસ  
પણ બરતરફ થાય છે.  
દુધથીજ દવાથી નહી  
દવા-આમુ વધારે છે

ઉપલા દરદની સાથે બ્રાઇટલીસીસ પણ થઈ લાગે છે હવે દુધનો ખોરાક એવા દરદો ઉપર ડાકટરો ફરમાવે છે પરંતુ તે ખોરાક કેમ લેવો લેવાડવો તે તેઓ બરાબર જાણતા નથી. ખરાબ થયેલા કીડની-દુધના ખોરાકથી નવીન રીતે બંધાય છે, જો તે દરદી આસાયશ લીધે તો આ દરદ જલદીથી સાજું થાય.

દુધથી  
ડાયબીટીસ પણ દૂર  
નાંસી જાય છે  
દવાથી નહી.

ડાયબીટીસ એ કોનીક દરદ છે. જેમાં શરીર ઘણીક વેળા તવાઇ જાય છે ભુખ, સોસ અને ઘણી સરખી સાકર લોહી તથા ખીસાબમાં રહેલી હોય છે. આં ફરીયાદ માટે પણ મીદક-ડાયટ ઘણો લાભ કરે છે. આગળના પચાશ વરસના બે મોટા ડાકટરોએ લખ્યું છે કે તેઓએ દુધ મોટા જથ્થામાં ખીવાડી-ડાયેબીટીસ સાજા કર્યા હતા.

હાફલુનું દરદ બીજું છે કે જે પણ મીલક-કાયટથી સાબુ થઈ શકે છે.

હાટની જાતજાતની ફરીઆદો પણ દુધના ખોરાક પર રહેવાથી મટે છે,—એનજીના પેકટોરીસ અથવા હાટનો ન્યુ-રેલજ્યા દુધના ખોરાકથી મટી ગયા છે.

લીવરની કાયં કરવાની શક્તિ મંદ થઈ હોય તે પણ દુધથી વધે છે, પાઈલ્સ (મસા) દુધથી તદ્દન સાબુ થાય છે

પગ ઉપર થઈ લાગેલા રમેટીઝમ—સંધિવા પણ આ ત્રીતમેન્ટથી મટે છે.

રપચર અથવા હરન્યા (આંતરગળ) ની ફરીયાદ પણ દુધના એકલા ખોરાકથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

— જીઓ —

શ્રી કૃષ્ણ વાંસજી વજાડી કહે છે કે :

માત્ર  
સત્ય  
ઉપરજ  
અમલ  
કરો.



કુદરતી  
ઉપાયો  
સત્ય  
ઉપરજ  
રચાયેલા છે.

સત્યને જ જય જય છે.

ધનવાન થયેલા ભાગ્યશાલી લોકોને એક અરજ,  
જેમ કરવાની તેમનાં માથા ઉપર ફરજ.

ઓરતોના ખાસ દરદો

દુધથી સાજ થઈ શકે છે ને અસહ્ય દુખો ખમતી  
ખીચારી બાઈઓ સુખીને હસ્તી રમતી થાય છે.

તે જોવા રાજી છે. યા નહીં ?



ઓરતોના ખાસ દરદોમાં પણ મીલક-ડાયટ બહુ  
ગુણકારક થઈ પડે છે.—પણ અફસોસ બિચારી  
બાઈઓ શું જવાન-કે શું અધાર બધીઓજ બાટલી  
લઈને-ડાકટરો યા-ખાસ મીડવાઈકો જેઓ વળી  
મરદ કરતાં દોઢ ચતુર થયેલી-ડાકટરનો તેઓ પાસે જઈ,  
ઘણીઓ ફવાદાફનાંજ ધિચારાજ લીધે છે ને-અસહ્ય દુખવેદનાં  
ખમે છે, તો વળી કોઈ કોઈ તો-કપાવી વધાવી-ઓરત જાતમાંથી  
નીકળી પણ જાય છે. વુમ્મના એવા ઢળી પડેલા ઉધી થઈ  
ગયેલા-કેસો જાટે ક્યાં નથી આપણુ જાણતા !

અરે છે કોઈ માયનો પત-સખી હાતાર, જે લાખો નહિ  
પણ થોડાક હજારો રૂપૈયા આપી, આવી એક મીલક ડાયટ  
સેનીટોરીયમ બંધાવી આપી, આ ખીચારી દુખતી દાજતી  
માતાઓને સુખ મળે-ને પછી રૂબટ પુબટ થઈ-દુધને અને  
દુધની ત્રીતમેન્ટ આપવા કરી આપેલી સગવડ માટે બંધાવ-  
નારને અને તેનાં બાળબચ્ચાંઓને રાત દીન દુવા દીએ અને  
પોતે પણ પોતાનાં બાળગોપાળને સાથ ગરીબ હોવા છતાં  
ખર સુખ ચેન લોગવતાં થાય ?

હું પુછું છું કે-કોઈ એવા સખી નર કે નારી હિન્દુસ્થાનમાં  
નથી કે, ધર્મરે જે ફાલત તેમને બક્ષી છે તેનો સદુપયોગ કરે.  
અને નહીં કે હિસ્પીતલો બાંધી ખોટાં ફવાખાનાં સ્થાપી  
લોકજનને સુખને બદલે, જે દુખદરદો અપાય છે, તેવુંજ  
કરવાનું ચાલુ રાખશે !

અરે તમે-લોકો-જરા જુઓ કે-હીસ્પીતાલોમાં અને  
દવાખાનાઓ ખોલી તમે શુ કાંડો કાઢો છો ?

ત્યાં કેટલાં સાબળ થયા-તેની તમે અથવા કોઈપણ ખબર  
રાખો છો ?

નુસપેપરોમાંના ફક્ત કેટલાં હજારો લોકો દવાના  
ખાટલા ભરી ( જેરી ) દવાના ધિયારા લેખ ગયા-  
તેટલોજ હિશાબ તેમાં વંચાય છે, અને લોકો વાહવાહ કરે  
છે-પણ કોઈ સવાલ કરે છે કે અરે બા ! હજારોમાંથી ખરા  
સાબળ કેટલાં થયાં-ને મરણ કેટલાં પામી ગયાં-તે જણાવોની !

તે તો મળશેજ નહી જેમ ‘ઓપરેશન ફટેલમ ઇ થયું’  
પણ દરદી તો પેલી પાર પુગી ગયો “ તેની કોઈ વાત કરતું  
યા પુછતું નથી તેમજ-હીસ્પીતાલો-કે દવાખાનાનો હિસાબ  
સમજવો-કેટલા સાબળ થયા તે કોઈ જાણતું નથી-શા માટે  
જાણે ! બસ દવાનાં ધીયારા મળ્યા કે ની ! પછી માણસો  
મરણ પામે તેમાં તે વળી પુછવાનું શું ! !

આવીજ રીતે “ આ જુદી કાયા જુદી માયા જુદા સળ  
સંસાર,” જે કબીરજીએ કહ્યું છે તેવોજ જુદો રાહગાત  
દવાખાના કે હીસ્પીતાલખાનાઓનો ચાલે છે-અને ત્યારે લોકો  
દુખી થાય તેમાં શી નવાઈ-!

હવે નવો રસ્તો પકડવોજ જોશે-ને તે માટે નવો પહેલો  
નર કે નારી કોણ ખરો ભાગ્યશાળી નીકળશે જે મીલક ડાયટ  
સેનીટેરીયમ એક નહી પણ અનેક બધાની ખર્ચ પુન્ય હાંસીલ  
કરે તે હવે જોવાનું છે-

બચ્ચાની ધવાડતી માતા માટે તથા હમેશ્વર આરતો  
માટે દુધનો ખોરાક બહુ લાભકારક થઈ પડે છે

એવા ઘણાં નરવચ્ચ દીસીસો છે કે જેમાં દુધથી ફાયદો  
થાય છે, પણ કોઈમાં ગેરલાભ થતો નથી.



૬૬-ત્રીતમેન્ટ, એક માણસે કેટલો લાંબો વખત સુધી લેવી, એવા સવાલ માટે હમારે એ કહેવાનું છે કે એ ત્રીતમેન્ટ એક માણસ જીંદગીભર સુધી લેઈ શકે, અને પોતાની જીંદગી પણ લાંબાવી શકે.—

એક માણસને હું મળ્યો હતો તે માણસ લગભગ પચીસ વરસ સુધી દુધ ઉપરજ રહેતો હતો, તે એક મોટો મજબુત તાંદુરસ્ત માણસ હતો અને દુધથી તેને ઘણો ફાયદો મેળવ્યો હતો. તેની ખરી ઉંમર કરતાં ૬૫ વરસ નાનો હોય એમ તે દેખાતો હતો.

તમે થોડુંક દુધ લઈને પણ પચાવી શકો પણ જ્યાં સુધી મોટો જશ્યો લીઓ નહિ ત્યાં સુધી આખા શરીરની સ્ક્રીસ્ટમ ધોવાઈ સાફ થતી નથી.

જેઓ હંમેશા માટે દુધ ઉપર રહેવા ઇચ્છતા હોય તેમને મારી સલાહ એ છે કે ફક્ત પુરતું દુધ કે જેથી શરીરમાં થતી ભાગ-તુટ પાછી બાંધાય તેટલુંજ લેવું. એટલે કે જ્યારે કાંઈક દરદ માટે ખાસ ત્રીતમેન્ટ લેવો તે વેળા જેટલું દુધ પીઓ તે કરતાં અરધો જશ્યો લેવાનું.

દુધની ત્રીતમેન્ટ લેતાં, આ વાત યાદ રાખવી કે મીઠું દુધ અને ખાટું દુધ (છાશ-હાડી) કદી પણ સાથે લેવા નહિ. તમને કાંઈક ફેરફાર કરવોજ ઘટે તો એક દિવસ દુધ અને બીજે દિવસ છાશ લેવી, પણ અકેન્ડી એક ચીજ લેવી—

ગીંદક-ડાયટ કેટલો લાંબો વખત લેવો તે સાધારણ રીતે ચાર અઠવાડિયા પુરતા છે કે જેથી શરીરની નવી બાંધણી થઈ શકે.



૫૬ દુધની ત્રીતમેન્ટ સાથે બીજો ખોરાક કે કસત લેવાય નહીં.

કસરત  
દુધ લેતી વેળા  
ન કરવી પણ ખુલ્લી  
હવામાં તો જરૂર રહેવું

દુધ લેતી વેળા કસરત નહિ લેવાય તો  
આરુ, કારણ કે તેથી શરીરની શક્તિ બે રીતે  
ખપી જવાની ફીકર રહે છે.

દુધનો ખોરાક લેનારે બને ત્યાં સુધી ખુલ્લી હવામાં  
રહેવું. એક રૂમમાં સિવાય કે ઘણાજ બારી-બારણાં ખુલ્લાં  
હોઈ પુષ્કળ હવા આવજાવ કરે ત્યાં સુધી તેમાં આખો વખત  
રહેવું નહિ.

જેઓથી અરધા અરધા કલાકે લેવા ને ન બને, તેઓ જમે  
તો કલાક કલાકને આંતરે દુધ લીચે ?

જ્યારે દુધ સાથે કોઈ પણ બીજો ખોરાક લેવાતો નથી  
ત્યારે શરીરને ઘણો લાભ થાય છે.

દુધનાં  
ખોરાક ખાવા વેળા  
ગરમ ખાથજ લેવાનો

દુધના ખોરાક વેળા કેવો બાથ લેવો.

જો એ ત્રીતમેન્ટ સાથે આસાયશ પણ લેવાય તો-દર  
સવારે ગરમ બાથ લેવો ઠીક છે. ૯૫ ડિગ્રી ફેરનહાઇટ જેટલું  
પાણી ગરમ લેઈ જમે તો વધારતા જઈ ૯૯ ડિગ્રી સુધી ગરમ  
પાણી લેવું કે જેમાં દરદીને વધુ રાહત મળતી હોય તો તેમ  
વધુ ગરમ બાથ લેવો. એવાં ગરમ પાણીના તબમાં એક કલાક  
પડ્યા રહે તોય કાંઈ અડચણ આવતી નથી.

જેઓ આ ત્રીતમેન્ટ લેતા આસાયશ લેઈ ન શકે તેઓએ  
ટુક ઝડપી બાથ લેવા, જરૂર યાદ રાખવું—

જેઓ માત્ર લોજન વેળાજ દુધ લેઈ શકે તેમ હોય  
તેઓએ ટાઇમ બરાબર માંડી તે પ્રમાણે દુધ લેતા રહેવું.

એક મધ્યમ કદનાં આદમી દર લીવસ છ બાટલી દુધ ઉપર રહે તો એક અઠવાડિયામાં લગભગ પાંચથી છ સ્તલ વજનમાં વધશે. પણ જેમનું શરીર પુરતું ભરેલું હશે તેઓ આટલું બધું વજન મેળવી શકશે નહિ.

જેઓ આંગે બાડા હોય છતાં આ ત્રીતમેન્ટ લેવા પ્રયત્ન કરી હોય તેઓએ ઘાશ ઉપર રહેવું ઠીક છે. આ ત્રીતમેન્ટ પુરી કીધા પછી શું કરવાનું એક બપોરે દુધ લેઈ પછી ચોડાક હલકા ખોરાકનું ભોજન સાંજે લેવું, એક બાઉલ ઘઉં પાઉને માખણ. સાલીડને ફક્ત આટલું જમશે. બીજે દિવસે પણ બપોર સુધી દુધ લેઈ અને સાંજે ઉપલોભ ખોરાક મધ્ય જરીક વધુ પ્રમાણમાં લેવો.

ગરમીના મુલકો કે જ્યાં ગાંધનું ખાણુ દુધ મળતું મધી, ત્યાંથી હમને વારંવાર પુછવામાં આવે છે કે ત્રીનનાં હામાંનું દુધ લેવાય કે ? જો કે તે દુધ ગાયમાંના દુધ જેવો ગુણુ તો નજ કરે છતાં જ્યાં ન મળી શકે ત્યાં એવા ત્રીનનાં દુધ ઉપર પણ થોડો લાભ મળી શકે છે.

દુધનાં ચમત્કાર કેમ થાય છે તેનો એક ફાખલો આપીશ

એક માણસ જેનું બર્ડ વજન ૧૫૦ સ્તલ હોતું જોઈએ, તેણે જ્યારે આ ત્રીતમેન્ટ લેવાનું શરૂ કર્યું ત્યારે તેનું વજન ફક્ત દર સ્તલ હતું. તેનું હાર્ટ અને ફેફસાં ઠીક હતા, પણ તેની એલીમેન્ટરી કેનાલ તથા નરવસ સીસ્ટમ બીગડેલી હતી. તેને વરસો સુધી દવા યા એનીમા લીધા વિના કદી પણ ઝાડો થતો હતો નહિ, તેની યાદદાસ્ત શક્તિ ઘણી મંદ થઈ ગઈ હતી, તે લગભગ એક બચ્ચાં સમાન થઈ ગયો હતો, તેને દુધ માટે બલામણુ કરાઈ અને થોડોક દુધ પીતાં પીતાં તે વધુ દુધ પીવા લાગ્યો. પરિણામ એ આવ્યું કે તે

તેવીશ રતલ વજનમાં વધ્યો, દરરોજ ઝાડો પોતાની મેળે થવા લાગ્યો તે, માણસ લાંબા તફાવત દરરોજ ચાલી શકતે

છેવટે ડા. હેરી બી ગેલેટીન જે મેકફેડનના નેચરકયોર. હોસ્પીટલનો વડો ડાક્ટર છે. તેના શબ્દો આખી આ પાઠો સમાપ્ત કરીશું. તે ડાક્ટર ગેલેટીન કહે છે કે:—

મીલક-ત્રીતમેન્ટ માટે કદાચ હું ઘણા ઉમંગી છું એમ કહેવાય, છતાં મારું માનવું છે કે જે કોઈ માણસ અપવાસ કેમ કરવો તે જાણે અને તે પછી દુધનાં ખોરાક ઉપર ઘટતી રીતે રહે તો તેને કોઈથી તિક્ષણ યા કોનીક દરદ થયું હોય તે મટી જશે. અને દર વરસે એક નાનો અપવાસ અને તે પછી મીલક-ડાયટ થોડાક દિવસ લીધે તો તે માણસમાં ઘણીક નવી શક્તિ આવશે અને દરદોની સામે થવા માટે તે પુરતો શક્તિવંત થઈ રહે; ટુંકમાં તંદરોસ્તી સાથે લાંબી સુખમય જીવનની તે ભોગવી શકે.





ગાવો આ ગીત,  
હેયે ધરી ચીત—રાગ ભયરવી.

ગાય ભેશ ને દુધ દહી દેવા, કહે છે એવુ રામ;  
બુઝ્યા મે સરખવી છે, તમ માટે સહિ હામ.  
જીવ ઉગારી જનસુખકારી, કરવા છે આ કામ;  
મસે દુધ દહી ચોખ્ખાં, ખાઈ શકે લોક તમામ.

છે કોઈ વિરલા નર નારી, કરી આપે શુકામ;  
મીઠક-ત્રીતમેન્દથી જ દરદ, દુર થાય તમામ.

જગે જગ જગાડ્ય હીન્દમાં, એવા સાસ કામ;  
જેમાં પડશે આઠું ધમ, ને હીન્દનું થાશે કામ.

ત્યારે બોલો સહ એક જન, 'મારા જીવનજીના રામ';  
હીન્દ માતાને તારવા, કરીશ હું તાર કામ.

આ છે ગુરૂ મંત્ર એવું,  
સહ કોઈ પાર ઉતરે તેવું.


ॐ

શાં:તિ જ્ઞાં:તિ શાં:તિ

## DOCTORS AND DOCTORS.

---

ONE little Doctor, looks you thro' and THRO,  
Can't Diagnose your case, and then there are TWO.  
TWO little Doctors, failing to AGREE.  
Call a consultation, then there are THREE  
THREE little doctors, poke you o'er and OER  
Send for a Specialist, then there are FOUR.  
FOUR little doctors, wonder you are ALIVE.  
Another brings a stomach pump, then there are FIVE.  
FIVE little doctors, trying fancy TRICKS,  
Order in the X-Ray man, then there are SIX.  
SIX little doctors, preparing you for HEAVEN.  
In comes a D. D. then there are SEVEN.  
SEVEN little doctors, decide to OPERATE,  
Call in a Surgeon, then there are EIGHT.  
EIGHT little doctors, think it's on your SPINE,  
Ask for a Neurologist, then there are NINE.  
NINE little doctors, all of them are MEN,  
Send for a lady doctor, then there are TEN.  
TEN little doctors, standing by your BED,  
Come to a decision, find that you are DEAD!



# ડીસીઝ

માટે

## ડાક્ટરો ને ડાક્ટરો

બધાં હોય સાથે  
ત્યાં દવાઈ ને સાથે દેડ  
હોય જ માં થે

એક નાનો ડાક્ટર આતી, તપાસે તમને ફરી ફરીને,  
દાઘોગનાઈઝ થઈ શકતો-નહિ બોલાવ્યો તેથી બીબ્બને.  
બે નાના ડાક્ટરો, એક મેકથી ઉલટા જણ,  
કાન સલ તેશ ન કરાવો, ત્યારે થયા સાથ ત્રણ.  
ત્રણ નાના ડાક્ટરો, તમને ખોંચી પોંચી ડાકયા ચાર,  
ખેડીયા લીસ્ટ ને બોલાવો, ત્યારે સાથે થયા ચાર.  
ચાર નાનાં ડાક્ટરો, અજબ કે તમો જીવતા રહયા,  
ખીબ્બે એક વળી સ્ટમક-પમ્પ લાવ્યો, ત્યારે થયા પાંચ.  
પાંચ નાના ડાક્ટરો, જાતજાતની ફેન્સી કરે ત્રીકસ,  
હુકમ થયો એક્સેવાલાને તેડો, ત્યારે થયા સીકસ.  
છ નાના ડાક્ટરો, તૈયાર કરે તમને જાવા “હેવન”  
તો પાદરી સાહેબ આવ્યા, ત્યારે થયા “સેવન”  
સાત નાના ડાક્ટરો કલકું, તુરત કરાવો ઓપરેશન  
સરજીયન ને બોલાવ્યો, ત્યારે થયા “એઈટ”  
આઠ નાના ડાક્ટરો, તુરંગ કરે, આ તો છે ઉપર સ્પાઈન,  
ન્યુરોલોજીસ્ટ ને બોલાવો, ત્યારે થયા નાઈન.  
નવ નાના ડાક્ટરો, બધા તો હતા મરદ,  
લેડી ડાક્ટરને બોલાવો, ત્યારે થયા સડે મળી દશ.  
દશ નાના ડાક્ટરો, હિભા છે આગળ તમારા બેડ  
દેરાવ પર આતી ગયા, કે તમો છો “દેડ”

નોટ-કોઈ કહેશે કે કવિની કલ્પિત કવિતા આ છે,

તો કહીશ કે ના ખરી દરરોજ બનતી ખીના છે,

ગમે વાંચો વીગત સામી મુકી છે તે.

# MEDICAL DOCTORS.

---

## **Their Ignorance of Dietetics and other Health Matters also.**

(From an Artical of Sir. W. Arbuthnot Lane,  
Bart, C. B. in the Daily Mail England:-

---

Perhaps, the thing that amazes the recently qualified practitioner most when he starts in practice is the very scanty information on the subject of diet, which he received from his teachers, during his whole career as a student.

The student spends on endless number of weary years endeavouring to instill into his brain, a knowledge of the contents of the British Pharmacopœia, trying to remember the source and the manner of the preparation of a large number of drugs, which he has to recognise and with whose qualities he is expected to be familiar when faced by examiners in this subject.

He is bitterly disappointed, however, when he starts treating patients and finds that the vast bulk of the knowledge of drugs which he has acquired with so much difficulty and so expensively, is, of little use to him in his work, that quite an insignificant number of medicines are sufficient for his requirements, and that a **knowledge of the relation of diet to habits and to health**, on which subject his patient expects him to speak definitely and with authority, **is woefully absent - - - - -**

And adds:-They have no special training or knowledge of food Values--nor the Benefits of Exercises in curing complaints and restoring the health.....!!!

# મેડીકલ ડાક્ટરો



તેમનું ખરખોરાક તથા તંદુરસ્તીને લાગતી  
ખાખહોનું અજ્ઞાનપણું—



( સર આરબુથનોટ લેન-ખારોનેટ મેડીકલ ડાક્ટર  
પોતે “દેલી મેલમાં લખે છે )

નવા પાસ થયેલા ડાક્ટરોને, જ્યારે તેઓ પ્રેક્ટીશ કરવા માંડે છે ત્યારે, જે સીજ તેઓને અજ્ઞાયખી પમાડે છે તે, એ કે, તેમના શિક્ષક તરફથી, ડાયટની ખાખદમાં ઘણુંજ ભુજ શીખવવામાં આવે છે.

મેડીકલ અબ્યાસીઓ, ફકટ બ્રિટીશ ફારમેકોપીઓમાં ફેટલી દવાઓ લખાઈ છે તેના નામ-કામ ને તેઓ દરેકમાં શા શા યુગ્મે છે, વગેરે ઉપરજ, પોતાનાં ભેજનાં દહી કની ધસી નાંખતા હોય છે, કારણ કે પરિક્ષામાં તે જાતનાં સવાલોજ આવતા હોય છે.

ત્યારે જે વેળા નવા ડાક્ટરોને, ખીમારની ત્રીનમેન્ટ કરવાનું શરૂ કરાય છે, ત્યારેજ તેઓને નાસિપાસી સાથે જ્ઞાન થાય છે, કે જે મુજબ-મત, અને પૈસા ખર્ચ કરી દવાદારજ વિષે શીખ્યા છે તે તે દરદીને સાગ્ન કરવા માટે તદ્દન નિરપયોગીજ થઈ પડે છે; માત્ર-થોડીકજ ગણુત્રીની દવા તેનાં કામ અર્થે ખસ થઈ પડી છે, જ્યારે તંદુરસ્તી સંબંધી-ખોરાક તથા ખીજી મુખ્ય ખાખદો, કે જે માટે દરદી ( ડાક્ટરો ) તરફથી જાણુવાની આશા રાખતા હોય છે તેની તે મુદ્દજ જોરદાજરી હોય છે એટલે દવાદાર સિવાય-ખીજી કાંઈએ-મેડીકલ પ્રાસેન્નેમાં શીખવવામાં આવતું નથી. ( ક્યાંથી શીખવાય-જેવા ચેલા-તેવા ગુરૂઓ શીખેલા )

વધુ ડા. લેન કહે છે કે:



૬૮ મેડીકલ ડોક્ટરોનાં હાથે થયેલી હાણીની થોડીક કહાણી.

મેડીકલ ડોક્ટરોને ખોરાકની કીમત-કસરતનાં ગુણો અને એવી બીજી ખાસ બાબતો જે તંદુરસ્તી માટે અવશ્યની છે તે માટે કાંઈ શીખવવામાં આવતું નથી.

મેડીકલ ડોક્ટરોને હાથે તદ્દન બીગડી ગયલા કેસો, નેચર ક્યોરથી કેમ સાગ્ન કરાયા તેનાં થોડાકજ જાણવા લાયક દાખલા આપું છું—



દવાઈ ને ડાકટરોની જે, ગામમાં લેવાય છે વડાઈ;  
તે ખરી છે કે ખોટી બડાઈ, વાંચો સઉ હમારા ભાઈ.

પાછળ પેજમાં જે લખાઈ, તેથી દુર થાશે શંકા;  
ઝડ સઉને આવશે જણાઈ, કે આતો ખોટા છે દંકા.

કારણ જે લખે છે તેઓ, તો ખુદ ડાકટરોના ઉપરી;  
વધુ પુરાવો શું આપીયે, ખસ થશે તમારી ખાતરી.



(૧)

## સર વિલ્યમ ઓસ્લર

જેને જગ આપે છે, ડાક્ટરોનાં મહા ઉપાધ્યાનું માન તેની લાંબી પ્રેક્ષાથી, થયું હતું જે ભાન તેણે તોડ્યા છે અનુભવથી, ડાક્ટરોનાં અભિમાન જે કહે છે કે ખોટાં છે, દવાઓનાં અનુમાન

**He is the Best Physician**

**Who knows the Worthlessness of Drugs.**

એટલે કે

તે તે ખરો શીઝીશીયન છે, કે જે  
જાણે છે કે દવાઓ કેવલ નિર્થક છે.

(૨)

## સર આરબુથનોટ લેન

જે પ્રખ્યાતી મેળવેલો, કુદરતનું અવલોકન કરનારો કહે છે કે મેડીકલ સ્ટુડન્ટ, દવાઓ ધુંડીધુંડી ખીચારો કોંલજની હીંગરી લેઈ, નિકલે છે જ્યારે બહાર દરહીની ત્રીતમેન્ડ કરવા જતાં મેળવે છે હારે હાર વાચો સર આરબુથનોટ અનુભવ શું કહે છે તે કે મેડીકલ સ્ટુડન્ટને સિવા દવા, હેલ્થનું જ્ઞાનજ કયાં છે?

(૩)

## પ્રખ્યાત ડા૦ એચ. ઇ. લેન એમ. ડી.

શું કહે છે ?

THE FAMOUS DOCTOR H. E. LANE M. D. says:-

"Nobody ever cured Anybody (by drugs) and adds"

'Nature alone Cures'

'If you wish to Improve Physically, Mentally, Morally and-Spiritually Live by Nature.'

ડા૦ લેન કહે છે કે :—

ન કોઈ ડાક્ટર, કે ન કોઈ દવાઈ,

દરહીને કદી સાજુ નથી કરતા ભાઈ.

માટે

જો તમારે ઇચ્છા હોય, કે મારે રેહવું છે તંદુરસ્ત!  
મનદુરસ્ત સાથે આત્મ-શુદ્ધ-તો રહો શરણે કુદરત.

## મેડીકલ ડાક્ટરોની ત્રીતમેન્ટથી પુગેલી હાણી, તેની થોડીક કહાંણી.

નાં ૧.

### ટાઇફોઇડ તાવનો દાખલો.

ગંભીર કેસ, કુદરતી ઉપાયોથી સાત દીવસમાં સાજા મળ્યા થયા.

—:૦:—

(આશરે ૧૨ વરસની પારસી છોકરીને ટાઇફોઇડ લાગ્યું થઈ હતી તદ્દન  
ટવાયલી—મોતથી જરીક દુર તે કેમ સાજી થઈ તેનો ટુંક હેવાલ)

—:૦:—

આ એક જાણીતા પારસી વેપારી તથા લેખક ચોપાન્યુ ચલાવનાર  
ગ્રહસ્થ, ( નામ નથી આપ્યું પણ મળી શકશે ) તેમની દીકરીનો  
આ કેસ હતો.

મને તે પારસી ગ્રહસ્થ મળ્યા ને, બધી હકીકત કહી-પુછ્યું કે હવે  
હમારે-કુદરતી ઉપચારો કરાવા છે, તમે આવશો.

મેં કહ્યું કે બા ડાક્ટરોના બીગાડેલ કેસ તેનો છેલ્લો ટાપલો  
મારે માથે આવે એવું હું કરતો નથી-પણ જાવો દવાદારને કેંકરી દઈ  
હું કહું છું તેમ કરો, એ ત્રણ દીવસ દરદીને ફક્ત પાણીપર રાખો,  
એનીમાં આપો ને પછી મને મળશે ને ઠીક હશે અને મને વાજખી લાગશે  
તો હું ઘરે વધુ ત્રીતમેન્ટ માટે આવીશ

તે પ્રમાણે કરાયું; તાપ જે એકપણ દીવસ, ડાક્ટરોના ત્રીતમેન્ટ  
(લગભગ-મહીનાઓ સુધી કરાયલી) માં ઉતરેલી નહી, તે ઉતરવા માંડી--  
જેથી ઘરનાં બાઈ બાવરાને કાંઈક વિશ્વાસ આવ્યો અને મને તેશબ્યો—

૬૮ ટાઈફોઇડનો ગંભીર કેસ માત્ર ૭ દીવસના કુદરતી ઉપાયોથી સાજો થયો

ત્યાં એક મોટી ગોળ ટેબલ હતી, તે હું શું જોઉં કે લગભગ-બધીએ-ગોળાકારમાં-બાટલીઓને બાટલીઓથી જ ભરેલી હતી-મેં દમ કરી કહ્યું કે આ કાં દરદીની સામે રાખી મુકી, તુરત એ બધીને ઘેરાની ગળીમાં ફેંકી દેશે કાંઈખી રીતે રૂમમાંથી દુર કરો.-પછી દરદીને તપાસતાં તેનું હાડપિંજર જાણે નાનું પાંચ વરસનું બાળક હોય તેવું લાગ્યું કમરપર તદન કાચ થવા લાગેલી—

મેં પુછ્યું કે એ ઉઠવા માંગે છે-તો તેની માતા બોલી, નહીરે જ-ઉઠવા શું દંધએ ડાકટરોએ સાફ ના કહ્યું છે કે ઉઠશે તો હાટ બેસી જશે-મેં કહ્યું હવે તમારા ડાકટરોને ક્યાં દાળમાં નાખો છો ! હું કહ્યું તેમ કરો, એ જો ઉઠવા માંગે, જરૂર એને ઉઠીને બેસવા દેશો. મોટા ધોલીયા જે ઉપર દરદીને રાખેલી તેની હેઠળ ધોળકી હતી. મેં તે તુરત બાહર કઢાવી, પછી દરદીને ગરમ સેક પોટ ક્યાં બીજે કે ત્રીજે દીનસમાં તાપ તો તદન મળે નહી. થઈ ગઈ એટલું જ નહી પણ બીચારી હોકરીને, હાડી બેસવાથી વધુ આરામ લાગ્યો.

હું બુલ્લતો ન હોઉ તો માત્ર આઠ કે દશ દીવસમાં તો તે બચી ચાલીને, અગાસી પર જઈ ત્રામ ને ગાડી થોડા વગેરે નીહાળવા બેસતી.

તે પછી થોડાકજ દીવસમાં, બાપે કહ્યું કે એને દેવલાલી હવા ખાવા મોકલાવું. મેં કહ્યું કે કાલે કરતા હો તો આજે જ મોકલી દો. ત્યાં પણ એને સારી કાની બાહરે જ ફરવા દેશો, ને ખાવાનું પણ ઠીક ભુખ લાગે તેટલું આપશો.

આજે તેને વરસો થયા છે. તે તે બાહરના લગભગ પણ થઈ ગયા છે. અને પોતાના ઘરમાં સુખી તંદુરસ્ત છે. ને વળી તે શીખી તો હશે જ કે બરીબમાં તાવ થા ગમે તેવી ફરીયાદો ઉડે તો પોતે તથા અન્યાઓને શું કરવું કરાવવું.

આ દાખલામાં યાદ રાખવું કે, ત્રણ ડાકટરો એક પછી એક આવેલા હતા-થોડીક સાદી તાવ પછી મેલેરીઆ તાવ થઈ-પછી-ટાઈફોઇડ આવવાની વાત થઈ, કે જે માટે ડાકટરો તુરત તો કહી શકતા નથી, પરંતુ કેટલાક દીવસ દરદી દુખ ખમે-પછી જ ડાકટરો લોહી લેઈ જઈ તપાસ કરે-ને-ટાઈફોઇડ છે કે નહી-તેની ખાતરી પુર્વક વાત તો

નજ કહેવાય-પણ ફલાણું ચીણું લોહીમાં છે-તેથી તેને ટાઈફાઈડ-કહેવાય. આટલુંજ—

પણ ત્યારે આપણે ડાક્ટરોને પુછી ન શકીયે કે--ખા ડાક્ટર સાહેબ, આજે એકની પછાડી બીજી જાતજાતની તાવ થઈ લાગી એવું તમે કહો છો તો તમારી ત્રીતમેન્ટ લેતાંજ તેમ થયું કે નહી ! અને એમજ હોય તો પછી સાદા કેસને વધુ બીગાડી કાણે મુક્યા-પણ ચાલો એ માટે નહી બોલ્યાના નવ ગુણુ-ને બોલે તો થાય દશ ખુન-આમ સમજી લેઈ-આગળ ચાલી બીજા કેસની હકીકત તમને દરશાવીશું.

—:૦:—

નાં ૦ ૨.

## સાદી તાવ.

માગ નો આ દાખલો છે-

(૩૫ દીવસ સુધી (સાદી તાવ) દરદીને પાંચમાંથી એકબી ડાક્ટર એક દીવસ પણ ઉતારી ન શક્યા ને નેચરકયોર કરવાવાળાને ઉંટવઈદ ઠેરવી સાત દીવસતો નહી પણ પાંચ દીવસ પણ ત્રીતમેન્ટ આપવા ન દીધી, અને છેવટ તેમના ડાક્ટરોના હાથે બીજા ૩૫૫ યા વધુ દીવસોમાં દરદીને ઠેકાણે પાડી નાખ્યો તેનો કાંઈક ચાતક મલે તેવો દાખલો આ છે)

—:૦:—

આ કેસ મારા પોતીકા ઘણા જાણી મીત્ર ને સહિથી મહાન આધ્યા ધરાજનાર જાણીતા પારસી અહસ્થના દોકરો જે કુવારો ને સામ્રો માગે ફરતો હરતો વરસ ૨૫ નો તરૂણ જન્મન હતો તેનો આધ્યા છે.

૩૫ દીવસમાં તેનો તાવ કદી ઉતરેલો નહી જો કે તાવ કાંઈ ઘણી ઠી રહેતી હતી, મારી યાદ મુજબ સો કે ૧૦૦ના યા ૧૦૧ ડીગરી કોકવાર.

મને આ બીમાર વીષે કાંઈ ખબર હતી નહી, પણ તેના કાકા જેન માં એકવાર ઘરને લગતી ખબર અંતર પુછતાં તેવન બોલ્યા કે -- તાવથી પટકાયલો છે, તેને આજ ૩૫ દીવસ થયાછે.

ખીજે દીવસે હું ત્યાં માત્ર મળવા ગયો, જ્યાં બધાં સાથે ખાસ કરીને તે જ્યાંનના ખાપ, જે મારા અંગત મીત્ર જેમને હું એક મારા ગુરુ સમાન ગણું છું તેવનેજ પુછ્યું, કે તમે તમારા નેચર ક્યોર અથવા દવા વગરના ડાકટર તરીકે શું કરો આ કેસમાં? મેં સારી તરેહથી સમજાવ્યું પહેલાં તો તે દરદી જેને ખાવાની રૂચી થતી હતી નહીં, છતાં ડાકટરો એમના જાણીતા ખોરાક આપતા હતા, તેને ફક્ત પાણી પર શાખવો, આટલીજ વાત થઈ

મને તે કેસ હાથમાં લેવાને મુદ્દલે કહ્યું હતું નહીં, તેથી હું તો ધરેજા એટલે ત્રણ કે ચાર દીવસ પછી એકાએક તેલીફન આવ્યો કે ચીડી આવી જે મને ખરાબર યાદ નથી, તેમાં લીખાઈ આવ્યું કે હમે આટલા દીવસ અપવાસ કરાવ્યો છે હવે તમે શું કેહવા કરવા માગો છો?

હું તો અલ્પવત અજ્ઞયખીથી ગરકાવ થયો, ને તુરતજ મુંબઈ ગયો. સાથે હમારી જે. ખી. એલ. કાસકેડ લઈ ગયો. અલ્પવતતાં હું તેના ખાપ સાથે પહેલાંતો વઢીયો કે આમ કાં મને કાંઈપણ હા કહયા વિના, અને તેને દરદીને દરરોજ જેવા માટે, ન તેરતાં આવી રીતે કેમ ઉંડે વઢદા માફક તમેજ અપવાસ કરાવ્યો? તેને એનીમાં પણ દરરોજ આપી હતી કે નહીં! તો કહે ના.—

છતાં, આપણું ઘર જેવું ઘર હતું કરી મેં કહ્યું કે ચાલો આ નવી કાસકેડ લાવ્યો છું તે હું દરદીને મારા હાથે આપુ. ના ના આમ દરદીને ઉડવાય નહીં, ડાકટરોએ સાફ ના કહયું છે, એવો તે વૃથા અને દુનીયાની બધી ખાખદમાં હાવકા મારા મીત્રએ જવાબ આપ્યો, તમે સાદી ટાંગીને લેવાની એનીમાં છે તેજ આપોની.

તેમને મેં રાજી રાખવા મેં સાદી એનીમા ભરી મંગાવી, બીત પર ટંગાવી કહયું. કે દરદીનાં ધોડીયાને એકાદ કુટ જેટલો, પગ આગળથી ઉપર ઉચકાવી રાખો, પણ તે સુધ્ધા કરવા સાફ ના પાડી કે હવે જેમ તેમ કરી આપોની, એ ક્યાં કડાકુટ કરીએ!

પછી જેમ તેમ દરદીનાં પરડા તજે એકાદ તકીઓ મુકી મોઢા આગળથી તકીઓ કેવળ કઢાવી ખેડપેન આપી એનીમાં ચાલુ કરી. તો હું શું લખું એક આખી તસ ભરીને નજીસ પેટ આવ્યું, જેનો વાસ તો ખમાય નહીં એવી

બદખેથી ભરેલો, જે જોઈ તે દરદીના એક બીજા ધણુ ઠોળીયા કાકા છે તેવન મદદ કરતા હતા, તેવન બોલી ઉઠ્યા કે, વાહ શું સરસ સુંગધી પુડીંગ નીકળ્યું !!

આ ઉપરથી વાંચનાર જોઈ શકશે, કે ડાકટરો દવાદાર ગમે એ આપે તે લેવાય પણ કોઈ સાફ ન થાય તો પછી દરદીનાં પેટમાં ઝહેરો રહેવા પામી શી ગતી થાય અને ત્યારે ૩૫ દીવસ તાવ ચાલુ રહે એમા કાંઈએ આશ્ચર્યકારક હોય વાર !

બીજે દીવસે પણ આવીજ રીતે, એનીમાં આપતા પેટમાંથી ખરાબ ધાંન નીકળ્યો.

ત્રીજે દીવસે હું ત્યાં ગયો, તો મને દરદીના ઓરડામાં જવા ન દેતા, તેના બાવાજી હોત્રમાં લેઈ જઈ કદયુ એસો, કાંચ ! તે બધા ડાકટરો આવી બાઈ બાવરાને બાવરાવે છે કે, આમ મેડીકલ ડાકટરની હીજરી નહી ધરાવનાર માણસ પાસે તમો હીકરાની (ગમે એ સારી પણ હોય) સારવાર કરાવો તે ઉદ્વર્ધદું કહેવાય ને તેમાંથી કાંઈ ખરાબ પરીણામ આવશે, તો ધરના બધા મને કહેશે કે તમો આગળ રહી હીકરાને મારી નખાવ્યો, તેથી મારા માથાપર એ જોખમ લેવા માગતો નથી

તેવણુ માટે મને ભારે માન છે, કાંચજે તેમનાથી હું કાંઈક સારજ શીખ્યો; છું વળી તેવને ઇંગલાંડ યુરોપ તેમજ અમેરીકા ફરીને, દુનિયા પણ જોઈ છે, છતા તેમના આ એકજ ફક્ત મુરખાઈ ભરેલા પગલા માટે મને બહુજ અફસોસ છુટયો; કાંચજે કુદરતી ઉપચારો વિષે તેવન કાંઈ તદ્દન અજ્ઞાન ન હોતા; તેમજ તે ઉપચારો વીધેની મારી નમૃ કારકીલીની વાતથી તેવણુ ગળણીતા છતા આ તાંદુરસ્તીની બાબદમાં, તદ્દન બેવકુશ જેવી રીતે કામ લેવાનું કયું.

જેમ સમજા બહુજ માણસો પછી શું કેળવણી ખાત્રાનાં શિક્ષક કે એજ્યુયેટ થયેલા, વકીલો ખારીસટરો કે મહાન જાણસો વગેરે, પોતા માટે શું કરવું કરાવવું તેનો સઘળો આધાર ડાકટરો ઉપર હોયી, તાંદુરસ્તી લથડે યા સુધરે, અથવા તો



મરણુ પણ નિપજે, તોય મેડીકલ દીગરી વાળા ડાક્ટરોને હાથેજ મરણુ, પણ કુદરતી ઉપચારો ન જાણવા લીધે, ફક્ત દીગરીપર મોહીત થયેલા હોવાથી સાદા પણ અનુભવી માણસોના હાથે સાજું થવા માટે ગોયા નારાજ હોય, તેમ સડે કરે છે, તેવીજ રીતે આ મારા વધ્ધ મિત્રે પણ કયું.

તે માટે અજબતા મેં તેમને ઘણાં કહ્યું, ને છેવટે મોહણ કે તમારા એવા ગ્રેડીસ એડવાઈસ આપનારા લાત્ર બુજરાગ ડાક્ટરોને પુછોની, કે તમેએ પાંતરીસ દીવસ સુંવી શુ ઘોળ્યુ? તમારા હાથે તાવ નથી ઉતરતી તો બીજાને પાંચ સાત દીવસની ત્રીતમેન્ટ કરવાનીએ તક ન આપો! પણ કાંઈજ અસર ન થઈ અને અફસોસ પોતાના બચ્ચાંને જાન પણ ખોયો. એટલે કે ત્રીજે દીવસ મને રૂબસદ આપ્યા પછી માસ દોઢેકમાં તે જવાન, જમાન દીકરો પેલી જેહાંન પુગી ગયો.

### દાખલો નાં ૩.

એક નાના સાત વરસના દોરતા કુદતા બાળકને સરદીની તાવ થઈ મોટા ડાક્ટરની સારવાર છતાં મહીનામાં નીપજેલું મરણુ.

મારા ઘરની પાસેજ એક મોટા શ્રીમંત હોરા વેપારી, પોતાના મહેલ જેવા બાગ બગીચામાં રહેતા હતાં, તેમને ત્યાં કાંઈ છોકરા જીવેલા નહી. છેવટે અદનાહની નરાજેશથી એકજ દીકરો સાત કે આઠ વરસનો જીવેલો,

તેને કાંઈ દરીયામાં જઈને નહાવાથી સરદી થઈ, તાવ આવી, ડાક્ટરની દોરદોરી થઈ, સાંટાકરજમાં તે વેળા ડાક્ટરો જાગ્ર નહીં હતાં, તેથી ખુદ વાદરાંથી એક મોટા ટપડખીયા શીરંગી ડાક્ટર દરરોજ મોટરમાં દોરી આવતા.

થોડાક દીવસમાં મને મારા ઘરમાંથી કહેવામાં આવ્યું કે આપણા પાડોસી, જેવન મારા માટે કાંઈક જાણીતા હતાં, તેવનનો દીકરો ઘણો ગભરાય છે તો મારે ત્યાં ફક્ત મંત્રવા જવું. હું તેમ ગયો, તો શું જોડેછું કે બચ્ચાંને માળ ઉપરનાં આગલા હોલમાં સુવાડેલો ને અંગ્રેજ બાઈ નરસ રાખે લી હતી. બારીબારણા તદ્દન બંધ-બીજાના પર બચ્ચુ તદ્દન નાચુ ચાદરજ બોધારેલી તે તો દીક, પણ ચાદર ઉપર નરકના પીલા દાઢ.

સવારનો ૮ કે ૯ વાગાનો વખત હતો, ને બચ્ચું તરસું થઈ પાણી પાણી કરી માંજે જે માટે નરસ, ગકટરે તો પાડેલા હોકામને માન આપી પાણી નજ આપે.

થોડીવાર ગકટર સાહેબ વાંદરેથી આવી પુગા. ખસ નરસ સાથેજ કાંઈક ઈંગલીશમાં ગુનગુન, આપણને સંભળાય તેમ, નહિ ( જેમ ગકટરે લાંબા સીરીઆકેશ મોઢા કરી ) બેઠે ભરમમાં વાતો પોત પોતામાં દરદીનાં ઓરડામાં, વાતો બીજા ખાનગી ઓરડામાં વાતો કરે છે ને ઘરનાં ને તો કાંઈજ કહે નહી. ( કહેખી શું ) દીવસે દીવસ તખીયત સુધરવાને બદલે ખીગડતી જાય તો ખુદલી વાત કરે ક્યાંથી ! )

તેમ પેલા ગકટર સાહેબ નરસ સાથે કાંઈક બોલે, પેલા વૃદ્ધ હોરાજીએ કહ્યું કે આ ગકટર માંદગ છે, કુદરતી ઉપચારોના લીમાયતી હોઈ તે ઉપાયો કરે છે તેવન કહે છે કે એ બચ્ચાની કાંઈ દીવસ પણ એતીમાં કેમ નથી આપી ! ત્યારે ગકટર સાહેબે મારી તરફ ડોળા ફેરવી જોયું, જાણે મનમાં આમ કહેતો હોય કે એ કાણ ઉત્તરબંદ આવ્યો છે કે મને શું કરવું તેની સલાહ આપે ! છતાં ગકટર સાહેબ ૧૫મા અવાજે બોલ્યા, ને કહ્યું કે નરસને મેં કહેલું છે, થોડુક પાણીને સોપ કરી આપશે.—

પછી તો ગકટરે નરસને કહ્યું કે આજે શું દરદીની હાલત કાલ કરતા વધુ ઠીક હોય એમ નથી લાગતી ? નરસ ખીચારી શું કહે ? ડોકું ધુણાવ્યું. ગકટર સાહેબ આટલું કહી ચાલવા લાગા. પેલા બુજ્જરાજ હોરાજીનું તો કાંઈ માન્યુ નહી, દશ કે પંદર રૂપિયા ગજવામાં લેઈ ડોકટર દાદરેથી ઉતરી ગયા, ત્યાર કેડે મને લેવને કહ્યું કે હું આ નરસ ને ગકટર બન્નેને રૂબરૂ આપીશ તમને આ કેસની સારવાર કરાવા માગુ છું. મેં કાંઈ જાણે જવાબ ન આપ્યો ને રૂબરૂ લીધી.

વાંચનાર ! સાંજના પાંચ કે છ વાગાથી બંગલામાં રડારોજ થઈ, ને ખબર પડી કે બચ્ચું જીવનત ગુજર થયું હતું.

હવે, જુઓ કે ગકટરે, સવારે તો શું ઓરડો લગાવ્યો, કે એ તો આજે વધુ સારી હાલતમાં છે. પછી તે જાણી જોઈને માત્ર નરસને બોટો સચિવારે આપવા કહ્યું હશે, કે ગકટર પોતે કાંઈજ સમજી શક્યા નહી હશે, તે તમનેજ વિચારી તોલ કરવા કહીશ—

## સાદી સરદી.

—:૦:—

પછીથી ન્યુમોન્યા થઈ મરણુ પામેલા જવાંતનો  
જાણવા ભેગ દાખલો.

—:૦:—

એક ત્રીશક વરસનો જવાન, વરસ એકનોજ પરણેલો, અને એક દીકરો પામેલો, ને વળી મહીને અટીસાથી ત્રણઝો કમાનારો તેને વરસાદમાં કામે બાહરે જવાથી થોડીક સરદી થઈ આવી. તેનાં સગાં વહાણાઓએ દોરોદોરી કરી મુકા. એક પછી બીજે પછી ત્રણે ગકટર મેળવ્યા મને ખબર પડ્યાં ત્યાં હું જઈ લાગો. ને તે દરદીને કહ્યું નામ હતું તું તો અપવાસ વીશે જાણે છે, વલી તને એ વરસ પર ન્યુમોન્યા જેવું ગકટરોએ થઈ લાગેલું એવું કહેલું, છતાં મારા કહ્યા પ્રમાણે તુંએ તે વેળા એનીમા લીધી ને એક આખી તસ ભરાય તેટલું મેલું નીકળ્યું ને પછી તું એ દીવસમાં તો સાગે થઈ ગયેલો. તે યાદ તો હશેજ !

તેને તો ખીચારાએ હા પાડી, તેજ પ્રમાણે કરવા ખુશી ખતાવી. પરંતુ તેનાં સગાં સ્નેહી બાઈ ખાવરાંઓ ગકટરો પર એટલા કુરખાન હતાં, તેમજ તે જવાંતના માસીના એ દીકરાઓ, જેઓ મેડીકલ અબ્યાસીઓ હોઈ કોલેજમાં (મુરદાંઓ ઉપર વખત ગાળી) ગકટર થવાનાં હતાં, તેઓએ કહ્યું, કે એક દીકરી વાણ ગકટરને લાથે મરતું ભલુ, પણ દીકરી વગરનાં ખાલી નેચરપાથનાં લાથે ત્રીનમેન્ટ લેઈ સાગ્ન થઈ ફરવું હમને તો વાહીયાત જેવું લાગે છે. અને તેમ કરી ગકટરોનાં આધળાં અખતરાઓ ઉપરજ કામ રાખી તે ખીચારાને વધુ ખરાબ કર્યો ને જ્યારે છેવટ ગેસ ઉપર નાખ્યો ત્યારે બોલવા લાગ્યા કે હમે તમે કાંઈ કરોની !!

મુરદાં તે કાંઈ જીવતા થતા હશે વાહ ? નજ તો તેમ આ પણ જવાન કાચગરો જીવ અકાલ મરણુ ને સ્વાર્ધીન થયા.

આવી રીતે, આ ખાલી લોકજ્ઞાન ને લીધે, અને ડાક્ટરોની ખાલી રસમોથી દર દીવશ દરદીઓ મરતાં હશે જે વાત ડ્રાજી નથી જાણુતું ! અલ-ખતાં તે કાંઈ જાણુતુંજ તો નજ કહેવાય પરંતુ અજ્ઞાનજ્ઞ તો થાય છે ખગાની, પણ આ ખી એક વાત કહી છે તે પણ ધ્યાનમાં રાખવાની છે, કે;

હોનેહાર હોત હય, ગિસર જાત સખ શુધ્ધ,  
જેતી લિખી નસિયમે, તેસી કલત બુધ્ધ

જે બનવાકાન હોય તે બનવાનુંજ ને ત્યારેજ માણસ પોતાની શુ-ધ્ધી ખોઈ, કાંધી બુધ્ધી પકડી (નસિયનાં લેખ પ્રમાણે) કરી માફું પરી-ણામ લાવે છે. તે પછી કપાલ કૂટવા એસે છેના !

પણ એ બધુએ થાય છે તે જુહાંને લીધેજ—તેનું કારણ અજ્ઞાનતા જુહાંને રાત્રી સમજ તે પ્રમાણે જાંદગી જુહી ભોગવે ત્યારેજ જુહા કલાજ લોકો કરે છે ને મરે છે ની ! તેથીજ ડાહ્યા પુરૂશોએ કહયું છે કે અજ્ઞાનતા એજ પાપ અને દુઃખનું મુળ છે.

આ માટે મને પેલા મહાત્મા નર નંપે લ્યનની કહેલી બે લીટી યાદ આવે છે કે,

કહે નંપોલ્યન દેશને, કરવા આખાદાન,  
સરસ રીત તો એજ છે, કે દો માતાને જ્ઞાન.

તે તંદુરસ્તીનું જ્ઞાન, લખવા વાચવાના પાઠો સાથેજ જો દરેકને મલે તો માઆપ ખાસ કરી માતાઓ પોતે તંદુરસ્ત ને સુખી રહી શકે તો પોતાના બાળકોને પણ તેવાંજ તંદુરસ્ત રાખવા માટે પ્રયત્ન કરે, તો દુખ દરદો મોટે બાગે દુર નાંશે, તો પછી સુખજ મળે કાં ન મલે ?—

શું આપને નથી શીખ્યા ?

—પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા—

## ઈંગ્લેન્ડનો એક મહાન શીઝીશીયન સીદેનહેમ શું કહી ગયો છે ?

દવાદર માટે વહ ડાક્ટરો, કે જેમાંના કેટલાકો તે “વૈદાના” નામીયા પ્રેક્ટિસરો અને અંચકર્તાઓ છે, અને જેમના પુસ્તકો આજની મેડીકલ કોલેજોમાં અભ્યાસ તરીકે વપડાય છે, તેઓ પોતાના પાકટ અનુભવ પછી શું કહે છે કે દવાદરથી કેમ સામ્ય થતાં નથી—તેનાં ધણુક જાણુવાળેગ દાખલાઓ મારી “જીવનશકિતનું અધારણ”ની પુસ્તકમાં આપેલાં છે, તે ઉપર વાચનારનું લક્ષ ખેંચી, અતરે માત્ર એક જ મત આ મહાન ડાક્ટર શું કહી ગયો છે તે આપુ છું.—

Dr. Sydenham, one of England's great physicians, lay dying in 1689. Relatives, friends and pupils stood about his bedside. They wept—when he told them calmly that he was content to die, since he left behind **three physicians greater than he.**

The by-standers looked at him in amazement. Could there be even one physician greater than the famous Sydenham ?

One of the pupils questioned softly but wonderingly.

Three ? Who are they ?”

Sydenham's dimming gaze roved over the faces of his hearers as he slowly feebly replied.

**“The Three Greatest Physicians are Air, Water, and Exercise ?”**

ઈંગ્લેન્ડનો એક પ્રખ્યાત થરેલો ડાક્ટર સીદેનહામ મોતને ખીછાને પડ્યો હતો. તેના આસપાસ તેના સગા-હાલાંઓ દોરતો અને શર્ગેરદો ઉભાં હતા. તેઓ રડતાં હતાં, જયારે તેણે શાંતીથી તેમને કહ્યું કે હવે હું ખુશીથી મરીશ, કારણકે મારી પાછળ ત્રણ મારા કરતા મોટા શીઝી-શીયનો હું છોડી જઈ છું.

ત્યા ઉભેલા સઘળા માણસો તેની તરફ અજબખીથી જોવા લાગ્યા અને વિચારગાં પડ્યા કે પ્રખ્યાત સીદેનહામ કરતાં એકબી ડાક્ટર વધુ મોટો ઇંગ્લેન્ડમાં છે કે ?

એક શર્ગેરદ દિંમત કરી ધિમેથી સવાલ કર્યો, “ત્રણ ? તેઓ કોણ છે ?” સીદેહેમે પોતાની જાંખી પડતી આંખો ત્યાં ઉભેલાં સઘળાં માણસો તરફ ફેંચી ધિમેથી જવાબ આપ્યો:-

**“ત્રણ સઉથી મોટા ફીઝાશાયનો તે હવા પાણી અને કસરત”.**

# સર્પનો ડંસ તેમાંથી બચવાનો ખાત્રીપુર્વક ઠસાજ.

—:૦:—

(તદન મુદત મલે છે, વાંચો નીચલી ખરી બીના.)

—:૦:—

આપણા હિંદુસ્તાનમાં સાંપનાં ડંશથી લગ્નરો જન જન્ય છે, જે માટે અનેક જાતનાં મંત્રો કે ઈલાજો કહેવાય છે, પરંતુ જનનથી બચેલા એવા દાખલાઓ જવલેજ આપણને મજતા હોય છે.

અત્રે મુંબઈની નજદીકમાં અલીબાગ છાલો છે, ત્યાંના એક કનચાકર શેઠ ચીમાજી હરશેઠ કાનજી, એવો પાસે ફક્ત કોઈક વનરપતીની બનાવેલી ગોળીઓ મલે છે, જે તેઓથી મુક્ત સડો પુરી પાડે છે.

તે ગોળી માટે કહે છે, કે શેઠ ચીમાજીને તેની ખબર કોઈક મહાન પુરુષ અથવા મહાત્મા જેવા પાસેથી વનરપતી વીધે તથા ગોળી બનાવવાની રીત મલી હતી, જે તદ્દિયાર બનાવી રાખવામાં આવે છે, અને જેઓ તે માટે માંગણી કરે, તેમને ફક્ત એકજ બોલીએ અપાય છે કે, તમારે એ ગોળીના વપરાસ માટે કાંઈપણ પદસા મેળવવા નહિ, યાને કાંઈએ દામ. એક બીડી સરખીએ, તેનાં વપરાસનાં બદલામાં, જેહર લાગેલા દ દી પાસેથી લેવી નહી. બસ આટલીજ વાત.

આ ગોળી ખાવાની નથી, પણ ફક્ત ભાંગી ભૂંડા કરી તે ભૂંડાને કોઈક તંદોરેન માણસનાં મોઢાનાં રસમાં મેળવવી, યા તો પાણીમાં, યા ઘીમાં અથવા મધમાં ભેલી, જે સર્પનો ડંસ લાગે હોય, તે મનુષ્યની આંખોમાં ફક્ત આંખની યાને લગાડવાની છે.

જે માણસ તે દરદીની આંખોમાં આંજે, તેને આંજી રહ્યા પછી ફક્ત મોટા સદે દરદીને સવાલ કરતા હોય તેમ 'પુછવું, કે 'તું' કોણ છે ?'

તો તુરત જવાબ મળશે કે ‘હું ફલાણી જાતનો (સર્પ) છું’ અથવા જવાબ ન આપે, તો ફરી પેલો રસ આંખમાં આંજવો. આમ બે ચાર વાર લગાડ્યા પછી જરૂર જવાબ મળશે, જેવું આ થયું, કે ઝંઘર ઉતરી જેઈ મનુષ્ય બેશુધ્ધીમાં દશે, તે તુરત શુધ્ધીમાં આવી ઉઠી બેસશે.

આ તદ્દન આત્મીયુર્વક ઈલાજ છે, આમ મને મારા એક ધાળા જીના મીત્ર, જેવણ મુરુદ જનહરાના રહેવાસી છે, તેમના તરફથીજ નામ નીશાણ સાથે આ હકીકત મલી છે, એટલે આ માફ પુસ્તક છપાતું હતું, તો એ વીધે પણ આ કામતી અપર જનસંદા માટે જાપી છે, કે સકેને અપર પંડ ને તેનો લાભ મેળવે.

**નોટ—**આ ગોળીની વધુ ખુબી માટે કહે છે, કે તે જનાવરને પણ સરપ ડર્યો હોય તો તેને પણ આ ગોળીથી જીવતદાન મલી શકે છે. તેમજ બીજા જાતુઓ, કે પ્રાણીનાં ડંખથી રૂઝ લડ્યાં કુતરાનાં કરડવા ઉપર પણ આ ગોળીની શુભ અસર કરે છે.

ખુદ જે શેઠ ચીમાજી, આ ગોળી આપે છે તેમનું પણ પોતાનું પત્ર મને મળ્યું છે. જેથી જે કાઠને એ ગોળીની દરકાર હોય તેઓએ ત્યાંજ પરસારા લખી મંગાવી લેવી. હમને કાઠએ લખતું કે પુણવતું નથી.

હૈન્દ્ય હોમ,  
(સાંટાકરઝ.)

બે. પી. માદન.

બે. પી. માદન  
ફૂત-બીજ પુસ્તકો

દુધનો ખોરાક

તેના \* \* \*

ચમત્કાર \* \*

---

જીવનશક્તિનું અંધારણું	
ત્રીજી આકૃતી રૂ.	૨-૮
મોતને મુજાતવી કેમ રળાય	૨-૦
બળવાન આંખો (સચિત્ર)	૨-૦
દવાવગરનો દાક્ટર	
મોડી આકૃતી	૧-૪
અપવાસ (સચિત્ર) ૨૫૦ પૃષ્ઠ	
ત્રીજી આકૃતી	૨-૮

—૦૦—

સિવાય બીજાં નાનાં પુસ્તકો

---

કમળયાત ... કી. આના	૦-૧૨-૦
ખોરાકથી શક્તિ કેમ મેળવાય	૦-૮-૦
હવા તેનાં ગુણ ...	૦-૮-૦
બડાપણ-કેમ મટે...	૦-૮-૦
કસરતના ફાયદા ...	૦-૪-૦
કમરને મજબૂત કરવાનો યાદ	૦-૬-૦
મરદનું બાળુ વગેરેનો યાદ	૦-૮-૦

હાલોચીરે પી-વાને

પાણીથી દરદીની સારવાર કરવાની	
ચિઠા બીજી આકૃતી	
જપાય છે... કી. રૂ. ૧-૮	

કબીરવાણી છઠ્ઠી આકૃતી

હાલ જપાય છે.

બુધ્ધની ખોશીસ.-

—કુદરતી કેતાબખાનું—

કાન્ટા બીજી મ કાલબાદેવી રોડ.

બે. પી. માદન.



